

koch, back & schmeck Bio zum Advent

Kartoffel-Orangenschaum Suppe mit Kürbis Topping

Menge		Zutaten	Zubereitung
für 4 Portionen	für 10 Portionen		
500 g 100 g	1,25 kg 250 g	Bio Kartoffeln Bio Lauch	waschen, schälen und würfeln. putzen und in Streifen schneiden.
1 EL	2,5 EL	Bio Rapsöl	in einem Topf erwärmen und darin die Kartoffeln und den Lauch anschwitzen. Danach mit
1 L 125 ml	2,5 L 300 ml	Gemüsebrühe Orangensaft	und ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und anschließend mit
100 ml	250 ml	Bio Sahne	verfeinern. (Die Sahne kann zusätzlich auch angeschlagen werden, dadurch wird die Suppe noch cremiger.) Mit
		Salz, Pfeffer, Muskat	würzen.
Topping:			
50 g	125 g	Kürbis*	in sehr feine Würfel schneiden.
1 EL	2,5 EL	Bio Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen und darin den Kürbis mit
80 g ½ TL 1 EL	200 g 1 ¼ TL 2,5 EL	Bio Nüsse, gehackt Zimt Petersilie, gehackt	und sowie anbraten. Kurz vor dem servieren über die Suppe geben.

Tipps/Variationen:

- *am besten den Hokkaido oder Butternut verwenden
- Anstatt Sahne kann auch Bio Vollmilch oder Bio Kokosmilch verwendet werden
- Anstatt dem Kürbis können auch Alb-Linsen als Topping verwendet werden.