

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 9-13 Uhr.

Kürbissuppe mit Schmand und Kürbiskern Öl

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| Zutaten für 6 Personen: | |
| 1 kg Kürbis | 5 EL Schmand |
| 2 Zwiebeln | 250 ml Schlagsahne |
| Olivenöl | Salz, Pfeffer, Zucker |
| 1,5 l Gemüsebrühe | Muskatnuss |
| 4 EL Kürbiskerne | Saft von 2 Orangen |

Zubereitung:

- Kürbis in Spalten schneiden, Kerne entfernen.
Kürbis schälen und klein würfeln.
- Zwiebeln schälen und würfeln.

- 4 EL Öl in einem Topf erhitzen.
Zwiebeln und Kürbis darin andünsten.
Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

- Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Muskat und dem Orangensaft abschmecken.
Schmand und Sahne einrühren.

In Suppentassen anrichten. Mit Kürbiskernöl beträufeln.