

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenschef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

Winter-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.