

Ofengeröstete Kürbiscremesuppe aus dem Thermomix®



© Ofengeröstete Kürbiscremesuppe - Rezepte mit Herz



Suppenklassiker mit leckeren Röstaromen und Halloween-Deko!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g Fruchtfleisch)
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	40 g	Öl
<input type="checkbox"/>	20 g	Ingwer
<input type="checkbox"/>	1	Orange
<input type="checkbox"/>	800 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	200 g	Kokosmilch
<input type="checkbox"/>	1 EL	Gemüsebrühpulver
<input type="checkbox"/>	1 TL	Currypulver
<input type="checkbox"/>	1 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Kreuzkümmel gemahlen
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Pfeffer
<input type="checkbox"/>		etwas Joghurt und Kürbiskerne für die Deko

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C/ 160° Umluft vorheizen.
2. Kürbis und Apfel waschen, halbieren und die Kerne entfernen, in Würfel schneiden und in eine Auflaufform legen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, vierteln und mit zum Kürbis geben. **20 g** Öl darüber verteilen, einmal umrühren und für ca. 40 Min. in den Backofen backen.
3. Ingwer mit einem Löffel schälen und im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 4 zerkleinern. Masse nach unten schieben und mit **20 g** Öl 3 Min./100°C/Stufe 1 erhitzen.
4. Orange auspressen und zusammen mit dem fertig gegarten Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch und allen anderen Zutaten in den Mixtopf geben und 15 Min./100_/Stufe 1 köcheln lassen.
5. Die Suppe 45 Sek./aufsteigend von Stufe 5-9 pürieren. Noch mal abschmecken.
6. Kleine Gespenster mit Joghurt und Kürbiskernen auf der Suppe dekorieren und servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 120 kcal – 2 g E – 7 g F – 12 g KH