

Klassische Hokkaido-Kürbissuppe



Gesamtzeit
50 Minuten



Schwierigkeit
Einfach

Energie 380 kcal Eiweiß 6.6 g
Fett 15.2 g Kohlenhydrate 51 g



ErnährWert

Zubereitung

1

Zutaten

3 Zwiebeln • 3 Zehe(n) Knoblauch • 50 g Ingwer •
1.8 kg Hokkaido-Kürbis

Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und anschließend in feine Würfel schneiden. Hokkaido waschen und vom Stängel befreien. Anschließend halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

2

Zutaten

100 g Butter • 2 EL Vielblütenhonig • 1 EL Currypulver •
300 ml Orangensaft • 2 l Gemüsebrühe

In einem großen Topf die Butter aufschäumen lassen und darin die Zwiebel-, Ingwer- und Knoblauchwürfel glasig andünsten. Nun den Hokkaido, Blütenhonig und Currypulver zugeben und kurz andünsten. Mit Orangensaft ablöschen und rund 5 Minuten einkochen lassen. Dann die Brühe zugießen und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Zutaten für 6 Portionen

3 Zwiebeln
3 Zehe(n) Knoblauch
50 g Ingwer
1.8 kg Hokkaido-Kürbis
100 g Butter
2 EL Vielblütenhonig (z. B. von REWE Bio)
1 EL Currypulver
300 ml Orangensaft (z. B. von REWE Beste Wahl)
2 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Muskat

Utensilien

Stabmixer



Weitere Rezepte auf [rewe.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte)

3**Du brauchst**

Stabmixer

Zutaten

Salz • Pfeffer • Muskat

Anschließend die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

