



Leichte Kürbis-Lauch Suppe

Menge	Zutaten
800 gr	Hokkaido Kürbis
230 gr	Lauch
350 gr	Tomaten
2 Stk	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
1 ½ EL	Currypulver
1 Prise	Zucker
800 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Orangensaft
Prise	Salz, Pfeffer und Muskatnus
150 gr	Lauch
6 EL	Zerhackte Kürbiskerne
	Echtes Kürbiskernöl nach Geschmack

Zubereitung:

1. Kürbis halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
Lauch putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
Die Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden.
2. Öl und Butter in einem großen Topf erhitzen.
Den Lauch gemeinsam mit Knoblauch und Zwiebel anschwitzen, dann mit dem Currypulver und Zucker bestäuben, Kürbis zugeben und bei geschlossenem Deckel weich dünsten ca. 7 Minuten.
3. 100ml Orangensaft und 800ml Gemüsebrühe zugießen und das Ganze aufkochen lassen.
Dann die Tomaten hinzufügen und noch mal aufkochen lassen.
Herd herschalten und alles bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme ca. 20 min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
4. Jetzt die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
 5. Lauch waschen längst halbieren und in Scheiben schneiden.Jetzt nach Belieben die Suppe mit frischem Lauch, Basilikum, Kürbiskernen und Kürbiskernöl heiß servieren.

Mit dieser einfachen Suppe hat man einen perfekten Bauchwärmer, der perfekt in die kältere Jahreszeit passt. Falls euch meine Halloweensuppe geschmeckt hat, freue mich schon auf ein Feedback!



Lucina's Tipps:



Wer will kann die Suppe auch in einem Kürbis servieren.

Dazu den Deckel des Kürbis abschneiden, mit einem Löffel den Kürbis vorsichtig aushöhlen und dann einfach die Suppe heiß einfüllen.



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und
guten Appetit!!*

Eure Lucina Cucina