



Kürbissuppe mit Rahmjogurt verfeinert

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Hokkaido Kürbis
- 1 große Karotte
- 4 Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ingwerknolle
- 1 EL Öl
- 900 ml Gemüsefond oder Gemüsebrühe
- 150 ml Orangensaft
- 2 TL Curry
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Zimt
- Salz 1
- 50 g ANDECHSER NATUR Bio-Rahmjogurt mild Natur 10 % Fett
- etwas frische Petersilie und Kürbiskerne zum Garnieren

Teilen

So geht's

1. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

2. Die Karotten und Kartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden.
3. Anschließend die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen, klein hacken und in Öl andünsten.
4. Dann das Gemüse hinzufügen und 5 Minuten anbraten. Alles mit Gemüsefond und Orangensaft ablöschen und mit Curry, Pfeffer, Zimt und Salz würzen.
5. Die Suppe aufkochen und 20-30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse schön weich ist und dann mit einem Pürierstab fein pürieren, bis eine cremige Suppe entsteht.
6. 2 TL des **ANDECHSER NATUR Bio-Rahmjogurts mild** für die Deko beiseite stellen, den restlichen Rahmjogurt in die Suppe rühren. Die Suppe nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.
7. Abschließend mit frischer Petersilie, Kürbiskernen und dem restlichen Rahmjogurt garnieren und servieren.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?

Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?

Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?

Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

Was macht die Ziegenhaltung so besonders?