



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Delikatens Kürbis Cremesuppe** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Delikate Kürbis Cremesuppe

- 1 Stück Kürbis (ca. 900 g)
- 3-4 Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 Zweig Thymian
- 4 EL Kürbiskerne
- 5 EL Orangensaft
- Cayennepfeffer

Delikate Kürbis Cremesuppe

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 60 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

- 10,4 g Fett
- 17,5 g Kohlenhydrate
- 5,40 g Eiweiß
- 187 kcal

Delikate Kürbis Cremesuppe: 1 Stück Kürbis (ca. 900 g) entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden und klein würfeln. 3-4 Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem großen Topf erhitzen und 1 kleingeschnittene Zwiebel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in etwa 5 Min. goldgelb andünsten. Kürbis- und Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und frisch gemahlenem weißem Pfeffer würzen. 1 Zweig Thymian abbrausen, trockenschütteln und mit in den Topf geben. Mit 1 Liter **GEFRO Gemüsebrühe** aufgießen und etwa 45 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. 4 EL Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz unter Rühren anrösten. Den Thymianzweig aus der Suppe fischen und wegwerfen. Den Kürbis mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Die Suppe mit 5 EL Orangensaft und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Tip: In tiefe Teller füllen und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.