

Kürbis-Orangen-Suppe mit Ingwer



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : " } });
```

Herbstzeit ist Kürbiszeit - hierfür haben wir genau das richtige Rezept, eine lecker-aromatische **Kürbis-Orangen-Suppe mit Ingwer**.

Auf Märkten und im Supermarkt tummelt sich das **knallige Herbstgemüse** in zahlreichen Größen, Formen und Farben. Und einfach überall gibt es Kürbis. Wenn das erste Laub fällt und die Tage kälter werden, kommt eine **herzerwärmende Suppe aus Kürbis** genau richtig. Mit nur wenigen Zutaten ist die leckere Kürbissuppe gezaubert und geschmacklich unglaublich intensiv.

Der Ingwer verleiht der Suppe den besonderen Pfiff. Außerdem versorgt uns die Wunderknolle mit allerlei wichtigen Nährstoffen. Ingwer ist besonders reich an Vitamin C und enthält reichlich Magnesium, Eisen, Kalzium, Natrium und Phosphor. Und auch der **Kürbis stärkt während der Grippezeit unser Immunsystem**. Die **kalorienarme Vitaminbombe** enthält neben Vitamin A auch reichlich Vitamin C und E, Beta-Karotin (mehr als in Möhren) und Mineralstoffe. Kürbisse sind

wahre Schlankmacher. 100 Gramm Fruchtfleisch enthalten nur 23 bis 27 Kalorien.

Zutaten

- 400 g Butternut oder Hokkaido Kürbis
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 20 g Ingwer, fein gewürfelt
- 1 Orange, hiervon Streifen der Schale und die Filets
- 200 ml Orangensaft
- 30 g Markenbutter
- 2 El Olivenöl
- Etwas Kürbiskernöl
- 3 El Creme fraiche
- Etwas Zimt
- Salz
- Weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Butternudkürbis / Hokkaido kann man problemlos mit Schale verzehren. Einfach entkernen und für die Suppe grob würfeln. Die Zwiebel und den Ingwer in Olivenöl anschwitzen, Kürbiswürfel dazu geben, mit anschwitzen. Mit Brühe und Orangensaft aufgießen, ca. 25 min. leise köcheln lassen.

Schritt2

Mit dem Stabmixer fein pürieren, durch ein Sieb streichen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Orangenfilets und Orangenstreifen in die heiße Suppe geben. Mit der kalten Butter noch einmal aufmixen.

Schritt3

In vorgewärmten Suppentassen oder tiefen Tellern anrichten und mit etwas Kürbiskernöl und einem Klacks Creme fraiche servieren.

Kürbis-Orangen-Suppe mit Ingwer: Kürbissaison und Sorten zum Kochen

Wie bereits oben beschrieben, empfiehlt unser Chefkoch Fritz Grundmann für die leckere Kürbis-Orangen-Suppe einen **Butternut- oder Hokkaido-Kürbis**. Der klare Vorteil ist hier, dass man beide Sorten im Ganzen verarbeiten kann und nicht schälen muss. **Beim Kauf zu beachten** ist insbesondere die Reife. Vorhandene **Druckstellen** am Kürbis sind ein Indiz dafür, dass der Kürbis bereits von Innen zu faulen beginnt. Daher unbedingt einen Kürbis ohne Druckstellen auswählen. Auch Schimmel kommt leider immer wieder in Supermärkten vor.

Neben Suppen eignen sich die beiden Kürbissorten Butternut und Hokkaido auch besonders gut für cremige **Pürees**. Der **Butternut-Kürbis** schmeckt, wie es der Name bereits verrät, buttrig.

Außerdem hat er ein leicht nussiges Aroma. Ursprünglich stammen die Kürbisse mit Birnenform aus Südamerika, werden aber auch bei uns kultiviert. **Hokkaido** ist wohl die bekannteste Kürbissorte und wird am häufigsten konsumiert. Er stammt ursprünglich aus Japan, dessen japanische Insel "Hokkaido" auch als Namensgeber dient. Sie gedeihen auch bei uns prächtig und in den letzten Jahren hat der Anbau stetig zugenommen. An Nachfrage mangelt es nicht, da die verschiedenen Speisekürbisse einen festen Platz in unserem Herbstgemüsesortiment besitzen.

Rezeptart: Deutsche Küche, Gebundene Suppen, Schnelle Rezepte, Suppen, Vegetarisch, Warme Vorspeisen **Tags:** cremig, gebundene suppen, gesund, herbstlich, kürbis, naturbelassen, saisonal

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)172
- KH (g)11
- Fett (g)13
- Eiweiß (g)2,5
- Ballast (g)1,2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kuerbis-orangen-suppe-mit-ingwer/>