

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Kürbis-Möhren-Ingwer-Kartoffel-Suppe



Zutaten für 6 Portionen:

- 1 kg Kürbis(se), (Hokkaido-Kürbis)
- 1 große Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 TL Currypulver
- 3 große Möhre(n)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 m.-große Kartoffel(n)
- 1 Stück(e) Ingwer, Größe nach Geschmack
- 1 Glas Orangensaft
- 1 Becher Crème fraîche
- Etwas Essig - weiß
- Gemüsebrühe

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hacken, mit dem Curry andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Wenn es kocht, Kürbis, Möhren und Kartoffeln in Würfeln zugeben und alles ca. 20 Min. weichkochen lassen.

Die Suppe pürieren, Orangensaft und Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.