



Exotische Kürbissuppe

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/exotische-kuerbissuppe.jsp>



Exotische Kürbissuppe mit Mango und Hirtenkäse.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
500 g	Kürbisfleisch	
2	Frühlingszwiebeln	
2 EL	Rapsöl	
1,5 Liter	Gemüsebrühe	
1 EL	Majoran	
1	Mango	
1	Orange, unbehandelt	
	Salz	
	Pfeffer	
1 TL	Kurkuma	

Für die Suppeneinlage:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
250 g	Hirtenkäse, fettarm	
1 EL	unbehandelte Orange, davon die abgeriebene Schale	
1 Handvoll	Basilikum-Blättchen	

Dazu:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
8 Scheiben	Vollkorntoast	

Mixteller Rezept



Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp
Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **25 Min.**

Fertig in: **25 Min.**

Je Portion : **1708 kJ, 408 kcal, 44 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 16 g Fett**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

1.) Kürbisfleisch grob würfeln.

2.) Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in Öl glasig dünsten. Kürbiswürfel zugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Majoran zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen.

3.) 10 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend mit Mango und den übrigen Zutaten pürieren und abschmecken.

4.) Während der Garzeit den Hirtenkäse fein würfeln und mit den übrigen Zutaten für die Suppeneinlage vermischen.

5.) Die Suppe in Tellern anrichten, mit Basilikum verzieren und dazu die Suppeneinlage und dem getoasteten Vollkorntoast servieren. Probieren Sie auch unsere leckere !

Tipp:

4 Basilikumblätter zum Garnieren zurückhalten.

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Kochtopf 24 cm (5,0 l) mit Glasdeckel: Aus rostfreiem Edelstahl 18/10, besonders schwere Qualität- 3-fach verkapselter Thermoboden für gleichmäßige Hitzeverteilung- Extra stabile, abgeflachte Kaltmetall-Griffe- Mit Schüttrand zum einfachen Abgießen- Flacher Glasdeckel- Mit praktischer, innen liegender Literskala- Backofenfest (Glasdeckel bis 240 °C)- Spülmaschinengeeignet: leicht zu reinigen