

KÜRBISSUPPE

mit LAUX BIO Steirischem
Kürbiskernöl



🕒 30 min

🍴 4

◆◆◆ Einfach

🌿 Vegan

KÜRBISSUPPE

mit LAUX BIO Steirischem Kürbiskernöl

Schritt 1: Kürbis waschen und halbieren. Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und würfeln.

Schritt 2: Öl in einem großen Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten bei mittlerer Hitze für 3-4 Minuten anschwitzen.

Schritt 3: Orangensaft, gekörnte Brühe und 200 ml Wasser dazugeben, aufkochen lassen und bei geringer Hitze etwa 25-30 Minuten köcheln lassen. Sobald der Kürbis weich ist, den Topf vom Herd nehmen.

Schritt 4: 200 ml Kochcreme, Pumpkin Spice und ½ TL Salz dazugeben und mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Die Suppe nochmal aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen.

Schritt 5: Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten. Suppe auf 4 Schüsseln verteilen und mit jeweils 1 EL Pflanzen-Kochcreme und Kürbiskernen garnieren. Je einen Schuss BIO Steirisches Kürbiskernöl dazu geben. Je 1 Prise Pumpkin Spice darüberstreuen und sofort servieren.

Feinkost & Spirituosen Spezialitäten aus unserer LAUX Manufaktur gibt es mit exklusiver Beratung im ausgewählten Fachhandel und online.

📷 📱 laux.deli | www.laux-deli.de

LAUX

Zutaten:

- 1 kg Hokkaido Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1 EL LAUX Landöl Olive
- 200 ml Orangensaft
- 1 EL gekörnte Brühe
- 250 ml pflanzliche Kochcreme
- 2 Prisen LAUX Pumpkin Spice Gewürz
- Grobes Meersalz
- 4 EL Kürbiskerne
- LAUX BIO Steirisches Kürbiskernöl

100 % BIO Kürbiskernöl in
Manufakturqualität
Schonend gepresst, ohne
Geschmacksverstärker
und künstliche Zusatz-
stoffe



BIO STEIRISCHES KÜRBISSKERNÖL

100 ml | 1005504