



MICHAELA KOLLMEDER  
HEILPRAKTIKERIN

## Kürbis – Orangen - Cremesuppe



Foto: Michaela Kollmeder

### ZUTATEN

800g Kürbis (Butternuss, Muskat oder Hokkaido)  
1 Zwiebel  
1 kleine rote Chilischote in Streifen  
10g frischer Ingwer  
1 EL Butterschmalz  
1 TL Currypulver  
600ml klare Gemüsebrühe  
2 unbehandelte Orangen  
1 Frühlingszwiebel  
100ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
100g Kürbiskerne  
Kürbiskernöl

### ZUBEREITUNG

Kürbis vorbereiten und würfeln. Zwiebel in Butterschmalz andünsten. Gehackten Ingwer, Chilistreifen und Kürbiswürfel zugeben. 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Currypulver bestäuben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Schale von 1 Orange abreiben und den Saft beider Orangen auspressen. Saft und Schale in die Suppe geben, aufkochen und etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Suppe pürieren. Sahne zugeben und nochmals aufkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf Teller oder Schalen verteilen und mit Frühlingszwiebeln, gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Mit Kürbiskernöl beträufeln.

Wer mag, kann noch einen Klecks geschlagene Sahne oder Creme fraiche auf die Suppe setzen.