

## BUTTERNUT-KÜRBIS-SUPPE ORANGE & INGWER

Kürbis waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.  
Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.  
Zwiebel und Kerne anschwitzen.  
Kürbiswürfel einige Minuten in Olivenöl anschwitzen.  
Mit Wasser bedecken, ein Stück Orangenschale hinzufügen; salzen.  
Auf kleiner Flamme köcheln lassen etwa 20 Minuten lang.  
Nach dem Kochen ein Stück Ingwer hinzufügen.  
Mit dem Pürierstab pürieren.  
Mit etwas Pfeffer würzen.  
Servieren Sie die heiße Suppe in Schalen und dekorieren Sie mit einigen gerösteten Kürbiskernen oder schwarzem Sesam, Kümmel... Oder mit gekeimten Samen.  
Fügen Sie einen Schuss Öl hinzu (Olive, Kürbiskerne...).

Dazu passen z. B. Grissini z.B.

Zutaten für vier Personen:  
Ein kleiner Butternut  
Eine Zwiebel  
Ein Stück Ingwer  
Eine Orangenschale  
Wasser  
Salz, Pfeffer, Olivenöl (+Kürbisöl).  
Samen (alternativ: gekeimte Samen)

