



## Cremige Kürbissuppe mit Orange

und knusprigen Käse-Pilz-Baguettes



20-30min



2 Personen

Wir lieben Kürbis! Die cremige Kürbissuppe mit Karotten ist einer der Favoriten unserer Testküche. Ein Herbst-Klassiker, der immer wieder gut schmeckt, einfach zuzubereiten ist und noch dazu gesund ist. Dazu gibt es ein mit Pilzen und italienischem Käse überbackenes Baguette. So ist das Gericht das perfekte Essen für kalte Wintertage, es hält lange satt und wärmt von innen!

## Was du von uns bekommst

- Karotte
- Zwiebel
- Kürbis Butternuss
- Thymian
- Sauerrahm <sup>7</sup>
- Champignons
- Aufbackbaguette <sup>1</sup>
- Orange
- Knoblauchzehe
- Tante Mizzis Bratengewürz

## Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backrohr mit Grillfunktion
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 605.0kcal, Fett 25.5g, Eiweiß 24.7g, Kohlenhydrate 62.6g



### 1. Suppe vorbereiten

Backrohr auf 250°C Grillfunktion vorheizen. **Kürbis** evtl. schälen, dann das Kerngehäuse vom **Kürbis** mit einem Löffel auskratzen, dann den **Kürbis** in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** schälen und ebenfalls in 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann in kleine Würfel schneiden.



### 4. Pilze zubereiten

In einer großen Pfanne 1EL ÖL auf hohe Stufe erhitzen und die **Pilze**, sowie den **Knoblauch** und **Thymian** darin für ca. 2-3Min. braten. Die **Pilze** sollten deutlich geröstet sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.



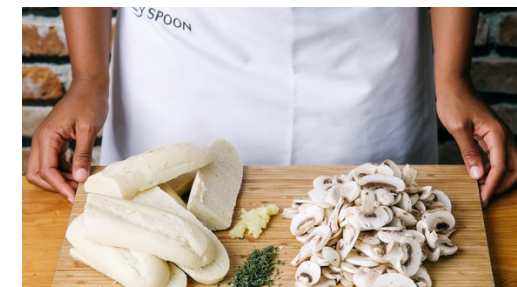
### 2. Suppe zubereiten

Einen großen Topf mit 1EL Öl hoch erhitzen. Die **Zwiebeln** darin mit 1TL Salz ca. 1-2Min. scharf anbraten, sodass Röstpuren entstehen. Dann mit 500ml Wasser ablöschen und die **Karotten** und **Kürbisstücke** dazugeben. Einen Gemüsesuppenwürfel und die **Gewürzmischung** darin auflösen und bei mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln.



### 5. Baguettes tosten

Den **Käse** fein reiben. Die **Baguette-Innenseiten** gleichmäßig mit dem **Käse** bestreuen, nun die **Pilze** darauf verteilen. Die **Baguettes** im Rohr für ca. 5-6Min. goldbraun überbacken.



### 3. Pilze vorbereiten

Inzwischen **Pilze** mit feuchtem Küchenpapier oder einer Pilzbürste von evtl. Schmutz befreien und in feine Scheiben schneiden. **Hälfte** der **Thymianblätter** grob von den Zweigen abstreifen und den **Knoblauch** fein hacken. Das **Baguette** längs, dann quer halbieren.



### 6. Suppe pürieren

Zum Schluss 1TL **Orangenschale** abreiben und die **Orange** auspressen. **Schale** und **Soft** nach Geschmack in die **Suppe** geben. Mit dem Stabmixer die **Suppe** zusammen mit der **Hälfte** des **Sauerrahms** cremig pürieren. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom übrigen **Sauerrahm** einige TL als Klecks in die **Suppe** geben, dazu die **Pilz-Baguettes** servieren.