

KALTE KÜRBIS-ORANGEN-SUPPE MIT KURKUMA



HAUPTGERICHT

219

🕒 30 Minuten PORTIONEN 🍴🍴🍴

ZUTATEN

1 Zwiebel

600 g Kürbis

400 g Karotten

Saft von 2 Orangen

1 Teelöffel Kurkuma, frisch

5 g Kurkumapulver

15 g natives Olivenöl extra

Salz und weißer Pfeffer nach Belieben



ZUBEREITUNG

- 1 Kürbis**, Karotte, Zwiebel und frische Kurkuma schälen und in Stücke schneiden.
- 2 Zwiebeln** in einer Pfanne leicht anbraten, Karotte, Kürbis und Kurkuma dazugeben.
- 3 Wasser** dazugeben, bis das Gemüse bedeckt ist und 10 Min. lang kochen.
- 4 Orangensaft** dazugeben und mit dem Stabmixer oder Schneebesen unterrühren.
- 5 Würzen** mit Salz und Pfeffer und servieren.

