



## Muskat-Kürbissuppe mit Orangen

### Nährwerte pro Portion:

448 kcal | 1.874 kJ | 35 g K | 29 g F | 11 g E

### Das brauchst du:

#### Zutaten für 4 Personen:

800 g Hokkaidokürbis  
200 g Süßkartoffeln oder Kartoffeln  
200 g Möhren  
1 rote Zwiebel  
2 EL PENNY Olivenöl  
2 Orangen, ausgepresst  
1 l Naturgut Bio-Gemüsebrühe  
etwas Salz und Pfeffer  
etwas PENNY Muskat- und Nelkenpulver  
200 g PENNY Crème fraîche  
2 EL Kürbiskerne  
1 EL gehackte Petersilie

### So einfach geht's:

#### Zubereitung

- 1** Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Süßkartoffeln und Möhren schälen, waschen und das Gemüse in kleinere Würfel schneiden.
- 2** Zwiebel schälen, würfeln, in Olivenöl in einem Topf anbraten, Gemüse hinzufügen, mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen, Gewürze zugeben und ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren.
- 3** Suppe pürieren, Crème fraîche bis auf 4 TL einrühren und abschmecken. Suppe auf 4 Tellern verteilen und mit je 1 TL Crème fraîche anrichten, mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen.