ANDECHSER NATUR




# Kürbissuppe mit Rahmjogurt verfeinert

Zubereitungszeit: 45 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen**:
1 Hokkaido Kürbis
1 große Karotte
4 Kartoffeln
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Ingwerknolle
1 EL Öl
900 ml Gemüsefond oder Gemüsebrühe
150 ml Orangensaft
2 TL Curry
½ TL Pfeffer
½ TL Zimt
Salz 1
50 g ANDECHSER NATUR Bio-Rahmjogurt mild Natur 10 % Fett
etwas frische Petersilie und Kürbiskerne zum Garnieren

## So geht's

1. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

2. Die Karotten und Kartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden.

3. Anschließend die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen, klein hacken und

in Öl andünsten.

4. Dann das Gemüse hinzufügen und 5 Minuten anbraten. Alles mit Gemüsefond und Orangensaft ablöschen und mit Curry, Pfeffer, Zimt und Salz würzen.

5. Die Suppe aufkochen und 20-30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse schön weich ist und dann mit einem Pürierstab fein pürieren, bis eine cremige Suppe entsteht.

6. 2 TL des **ANDECHSER NATUR Bio-Rahmjogurts mild** für die Deko beiseite stellen, den restlichen Rahmjogurt in die Suppe rühren. Die Suppe nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.

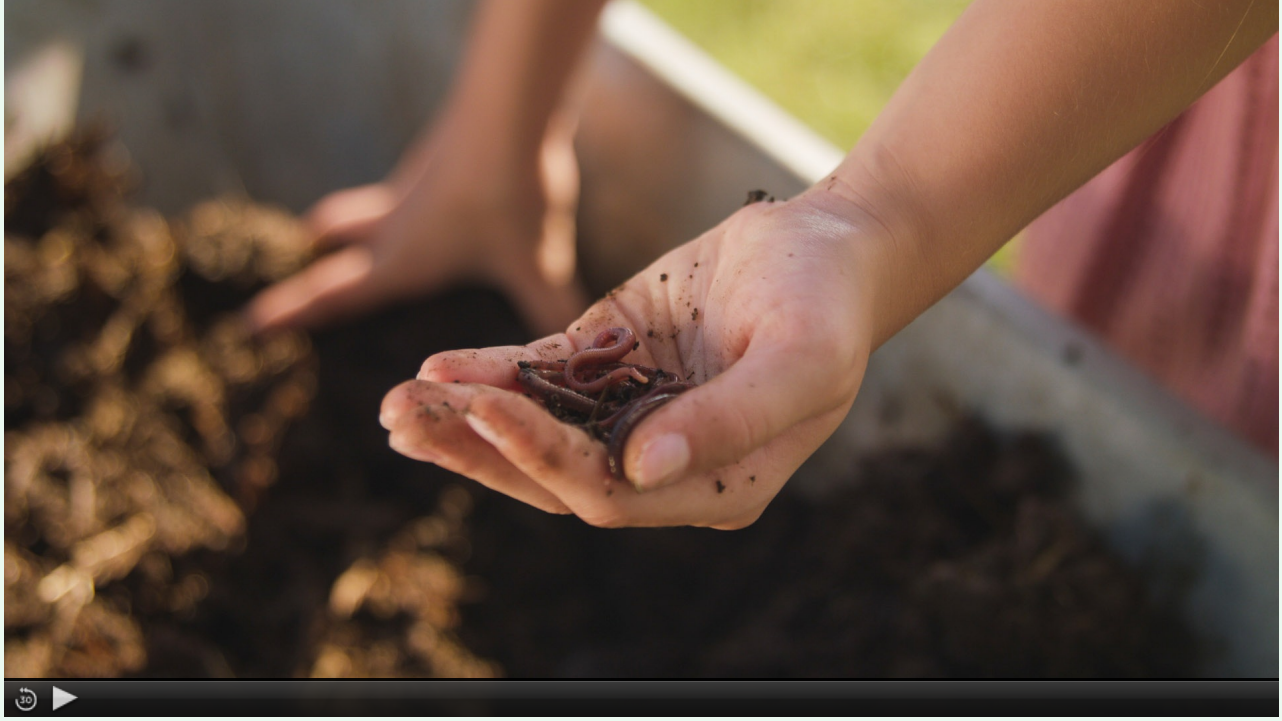
7. Abschließend mit frischer Petersilie, Kürbiskernen und dem restlichen Rahmjogurt garnieren und servieren.

# Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

**Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?**



**Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?**



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

