



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 ÖI

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

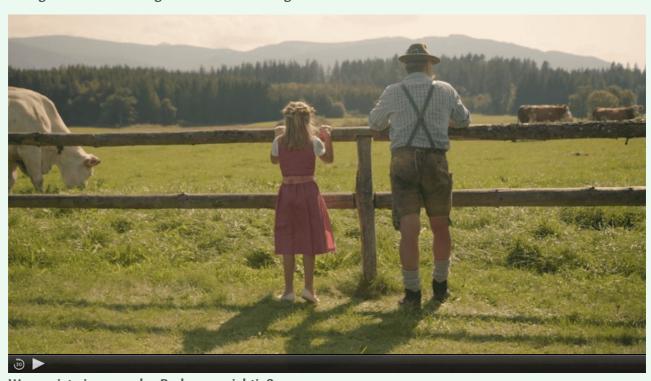
- 1. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.
- 2. Die Karotten und Kartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden.
- 3. Anschließend die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen, klein hacken und

in Öl andünsten.

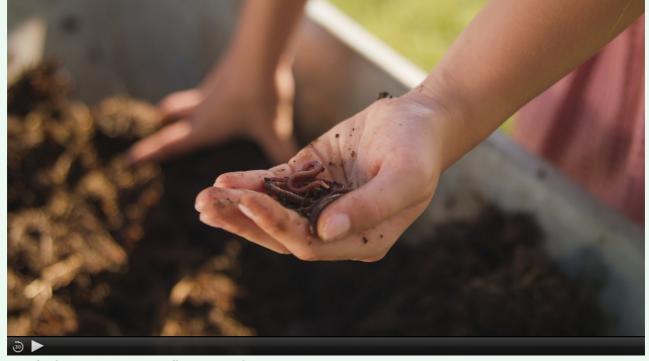
- 4. Dann das Gemüse hinzufügen und 5 Minuten anbraten. Alles mit Gemüsefond und Orangensaft ablöschen und mit Curry, Pfeffer, Zimt und Salz würzen.
- 5. Die Suppe aufkochen und 20-30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse schön weich ist und dann mit einem Pürierstab fein pürieren, bis eine cremige 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?

