

MARLEY SPOON



Fruchtig-pikante Kürbiscremesuppe

mit knusprigen Pizzabrotstangen



ca. 40min



2 personen

Kürbissuppe ist auf jeden Fall eine unserer Lieblingssuppen, und gerade im Herbst und Winter können wir nicht genug davon bekommen. Heute köcheln wir uns ein besonders schmackhaftes und leicht fruchtiges Exemplar mit Karotte und Orange. Etwas pikant wird es dank der Chiliflocken, schön cremig durch die Kokosmilch. Dazu gibt es köstliche Pizzabrotstangen zum Eintunken, lecker gewürzt und im Ofen leicht knusprig gebacken, mmmh!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 zakje edelgistvlokken
- 1 rol pizzadeeg ¹
- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 ui
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 65g plantaardige boter
- peper en zout
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- kleine kookpan
- grote kookpan
- staafmixer
- keukenweegschaal
- maatbeker
- citruspers
- bakkwast

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1143kcal, vet 50.1g, koolhydraten 139.3g, eiwit 25.4g



1. Würzmargarine vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 50g Margarine bei niedriger Hitze schmelzen. Den **Knoblauch** schälen. Die **½ des Knoblauchs** sehr fein würfeln, mit der **½ der Gewürzmischung** und den **Hefeflocken** in den Topf geben und 1-2Min. anbraten, bis der **Knoblauch** goldbraun ist. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und den Topf vom Herd nehmen.



4. Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1EL Margarine bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Den **Kürbis**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** hinzufügen und 6-8Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird. Inzwischen die **Korianderblätter und -stängel** separat grob schneiden. Die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** mit einem Messer schälen und in 2 Spalten schneiden.



2. Pizzabrotstangen backen

Den **Teig** ausrollen, das Backpapier abziehen und auf ein Backblech legen. Den **Teig** quer in 6-8 Streifen schneiden und mit der **Würzmargarine** bestreichen. Jeden **Streifen** einige Male zu einer **Pizzabrotstange** eindrehen, auf das Backblech geben und nochmals mit der **Würzmargarine** bepinseln. Die **Stangen** im Ofen 10-12Min. backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.



5. Suppe kochen

1EL Essig in den Topf geben, den **übrigen Knoblauch**, die **restliche Gewürzmischung**, die **Korianderstängel** und die **½ der Chiliflocken oder weniger** hinzufügen und 1-2Min. anbraten. Das **Gemüse** mit der **½ der Kokosmilch** und 500ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** einrühren und die **Orangen** hinzugeben. Die **Suppe** aufkochen und bei mittlerer Hitze 10-15Min. köcheln lassen.



3. Gemüse vorbereiten

Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel die Kerne auskratzen und in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen und vierteln. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Den **übrigen Knoblauch** fein würfeln.



6. Suppe pürieren

Die **übrige Orangenhälfte** auspressen. Die **Suppe** mit einem Stabmixer cremig pürieren und den **Orangensaft** angießen. Die **Kürbiscremesuppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit den **Korianderblättern** garniert servieren. Die **Pizzabrotstangen** dazu reichen.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl     **#marleyspooning**