

# Kürbis-Orangen Suppe

vegan, basisch glutenfrei, nussfrei

Allergene: L

4-6 Portionen

Sabine Kocht's  
  
*Bunt wie das Leben!*

## Zutaten

- 500g Kürbis (Muskat, Butternuss, Hokaido, Langer Neapel...)
- ca. 100g Knollensellerie
- ca. 100g Pastinaken
- ca. 200g Zwiebel
- etwas Orangenzeste
- ca. 250ml Orangensaft
- 1-2 EL Öl zum Anschwitzen
- 1-1,5l Gemüsefond/Wasser
- Liebstöckl
- Salz
- Prise Muskatnuß

## Zubereitung

Gemüse und Kürbis waschen, putzen, Zwiebel schälen, alles in grobe Stücke schneiden. Wurzeln und Zwiebel im Öl bei mittlerer Hitze anrösten bis es ein wenig Farbe bekommt. Mit dem Fond aufgießen und aufkochen lassen. Kürbis dazugeben, auf kleiner Stufe köcheln lassen bis alles weich ist. Orangen-Saft und Zeste sowie Gewürze dazugeben nochmals aufkochen lassen, im Thermomix, Mixglas oder mit dem Stabmixer pürieren, abschmecken, genießen! Fruchtig, cremig, geschmackig, kalorienbewusst!