

## **Möhren-Kürbis-Suppe** (für 4 Personen)

### *Zutaten:*

500 g frischer Kürbis (z.B. Hokaoidoo)  
1 mittelgroße Zwiebel  
250 g Möhren  
1 EL Butter oder Margarine  
3 TL Gemüsebrühe (Instant)  
100 g Schlagsahne  
ca. 4 EL Orangensaft  
Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker  
2 EL Sonnenblumenkerne

### *Zubereitung:*

1. Den frischen Kürbis entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Möhren schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
2. Fett im Topf erhitzen. Zwiebel, Kürbis und Möhren andünsten. 3/4 l Wasser angießen. Brühe darin auflösen. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Sahne dazugeben.
3. Etwas Gemüse herausnehmen. Restliches Gemüse pürieren und mit Orangensaft, Gewürzen und Zucker abschmecken. Das Gemüse wieder hinzugeben.
4. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Suppe mit Sonnenblumenkernen und Petersilie garnieren.

*Guten Appetit!*