

Lafers Rezept

Kürbis-Orangen-Suppe

Und das ist das Rezept von Sternekoch Lafer für die Kürbis-Orangen-Suppe mit Mandelcroutons und Kernöl (für 4 Personen)

Zutaten:

1 kleiner Hokkaido Kürbis, 1 Zwiebel, 2 Orangen unbehandelt, 30 ml Olivenöl, 2 Thymianzweige, 600 ml Gemüsesfond, 50 ml Sahne

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Die Orangen heiß ab-

spülen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Kürbis, Zwiebeln und Thymian darin anschwitzen, Orangenschale und den ausgepressten Saft zugeben und mit dem Gemüsesfond ablöschen.

Die Suppe offen bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, Sahne zugeben und alles in einem Standmixer fein pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.