



Zutaten

350g Kürbis – 2 Rüebli – 2 Kartoffeln – frischer Ingwer – 2 Knoblauchzehen – halbe Zwiebel – Orangenjus – Crème fraiche – Bouillon – Curry, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel fein hacken, Knoblauch in dünne Streifen schneiden und beides in Curryöl dünsten.

Ein kleines, fein geschnittenes Stück Ingwer begeben. Kürbis, Rüebli und Kartoffeln grob schneiden und kurz mitdünsten. Mit Orangenjus ablöschen und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

Bouillon zugeben so dass die Zutaten bedeckt sind. Wenn das Gemüse gar ist, mit dem Stabmixer pürieren. Crème fraiche beifügen, noch einmal kurz aufkochen und eventuell mit ein wenig Orangenjus abschmecken.



INTEGRI

CHIROPRAKTIK UND
MEDIZINISCHE MASSAGE

**Lieblingsrezepte unserer Mitarbeiter
Loredana Di Marco macht Kürbissuppe**

