

---

## VITAMINREICHE SELLERIE-KÜRBIS-SUPPE MIT ZITRONEN UND ORANGEN

---



für + - 1 lt Suppe

### Zutaten

---

800 g Butternuss-Kürbis  
500 g Knollensellerie  
1 Kartoffel  
1 Apfel  
2 Zehen Knoblauch  
1-2 B. Petersilie  
50 g natives Olivenöl extra  
30 g Ingwer, fein gerieben  
1 TL Meersalz, evt. etwas mehr  
Pfeffer nach Belieben  
6 dl Wasser  
1 Zitrone, Saft und Schale  
1 Orange, Saft und Schale

### Und so wird es gemacht ;-)

---

1 Den Kürbis schälen, einen Drittel davon beiseite legen, den Rest in 2-3 cm grosse Würfel schneiden und in einen Topf geben.

---

2 Den Knollensellerie schälen, einen Drittel davon beiseite legen, den Rest in 2-3 cm grosse Würfel schneiden und zugeben.

---

3 Die Kartoffel schälen, in 2-3 cm grosse Würfel schneiden, zugeben.

## Tipp

---

Wenn dir die Suppe zu dicklich ist, giesse mehr Wasser dazu und vergiss das Salz nicht. ;-)

## Und weiter:

---

4 Den Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden, zugeben.

---

5 Den Knoblauch, die Petersilie, das Olivenöl, den fein geriebenen Ingwer, das Meersalz und evt. den Pfeffer, die Zitronen- und Orangenschale zusammen mit dem Wasser zugedeckt kochen, bis alles weich ist.

---

6 In der Zwischenzeit den restlichen Kürbis und den Knollensellerie in 5 mm lange Stäbchen schneiden, in einen Suppenteller legen, mit Zitronensaft beträufeln und gut mischen.

---

7 Wenn es soweit ist, den Sud vorsichtig vom weichgekochten Gemüse trennen und in einen neuen Topf giessen. Darin die Sellerie- und Kürbis-Stäbchen al dente kochen.

---

8 Das Suppengemüse mit dem Pürierstab pürieren.

---

9 Sobald die Stäbchen al dente gekocht sind, den Sud zur Suppe zurück giessen, die Stäbchen im Topf lassen. Den Saft von der Orange und der Zitrone zur Suppe geben, gut rühren.

---

10 Die Suppe in die Teller verteilen, die Gemüsestäbchen darüber legen und mit einem Spritzer Kürbiskernöl beträufeln.

## Küchen-Philosophie

---

Den Geschmack kann man nicht am Mittelgut bilden, sondern nur am Allervorzüglichsten.

Johann Wolfgang von Goethe