

Sämige Kürbissuppe mit veganen Wurst-Teigtaschen

Besonders in der kalten Jahreszeit punktet diese Kürbis-Karotten-Suppe mit fruchtiger Orange. Als Vorspeise oder schnelles, leichtes Mittagessen ist sie perfekt.



VEGUSTO

Swiss 100% plant-based gourmet

Hier finden Sie immer das
aktuelle Rezept:



vegusto.ch

Vegusto-Rezept: 230

Zutaten für 3 Personen

- 500 g Kürbis (z.B. Muskat)
- 150 g Karotten, geschält
- 100 g Lauch
- 4 dl Gemüsebrühe
- 0.5 - 1 dl Orangensaft
- 100 g Mandelmus [301]
- 1 TL Paprikapulver, edelsüss
- 1 TL Steinsalz (7 g) [305]
- ¼ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen (1 g)
- 2 EL Kürbiskerne
- Vegane Wurst-Teigtaschen:
- 275 g Blätterteig (28 x 42 cm)
- 2x 140 g vegane Vegusto Bratwurst
- z. B. Bianca [126]
- Pikanter Max [118]
- oder Knacker [122]

Zubereitung

Den Kürbis und die Karotten schälen und zerkleinern. Die Schichten des Lauchs waschen und in feine Ringe schneiden.

Diese zerkleinerten Zutaten in der Gemüsebrühe während 15 bis 20 Minuten gar kochen.

Den Orangensaft und das Mandelmus dazugeben und die Suppe mit dem Paprikapulver, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse mit dem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren.

Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und während 3-4 Minuten gleichmässig rösten. Sobald die Kerne leicht gebräunt sind und zu duften beginnen, herausnehmen.

Vor dem Servieren die Suppe mit den Kürbiskernen bestreuen.

Vegane Wurst-Teigtaschen:

Den Blätterteig ausrollen und in 12 Stücke (ca. 10 x 10 cm) schneiden.

Die veganen Würste in 1 cm dicke Rädchen schneiden und jeweils drei Rädchen auf der Mitte jeden Quadrates legen. Nun den Blätterteig um die Wurst verschliessen.

Die Teigtaschen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft) während 10 bis 12 Minuten backen.

Tipp: Die Suppe hält sich im Kühlschrank problemlos für 1-2 Tag. Sie kann auch eingefroren werden.

Nährwertangaben pro 100 g

Energie
843.4 kJ /202 kCal

Kohlenhydrate
9.8 g

Protein
7.4 g

Fett
14.4 g

Ballaststoffe
2.6 g