



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Spicy græskarsuppe med sprøde kerner

Bagt græskar

1 stk butternut græskar
½ pose timian/rosmarin
blanding

Græskarsuppe

½ stk løg
½ pose ingefær/hvidløg/chili i
olie
butternut græskar
1 pose grøntsagsbouillon
1 pose kokoscreme
½ stk appelsin
3 dl vand ^b

Tilbehør

½ pose græskar- &
solsikkekerner
2 stk surdejsboller

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
2. **Bagt græskar:** Skræl græskar, halvér og skrab kernerne ud med en ske. Skær i tern 2x2 cm. Tag ½ fra og vend med lidt olie, krydderi, salt og peber. Kom dem på en bageplade med bagepapir og bag dem ca. 15-17 min.
3. **Græskarsuppe:** Pil løg og hak groft. Varm ingefær/hvidløg//chili olien op i en gryde og steg løg og resten af græskaret ca. 2 min. Tilsæt bouillon, kokoscreme og vand. Kog det hele i 10 min. til græskarret er mørt. Riv appelsinskal og pres saften. Kom skallen i suppen og varm det hele godt igennem. Blend suppen med en stavblender og smag til med appelsinsaft, salt og peber.
4. **Kerner:** Varm en tør pande op og rist kernerne 2-3 min. Vend dem hyppigt undervejs. Krydr med lidt salt.
5. **Brød:** Lun brødet i ovnen et par min.
6. **Servering:** Hæld suppen i skåle og drys kernerne på. Spis med brød og bagt græskar til.