



Besser essen.  
Besser leben.

# Kürbissuppe

👤 4 Personen ⌚ 15 Minuten ⏱ 1 Minuten 🍴 normal

## Zutaten

### Kürbissuppe

- 2 Stck. Schalotte
- 2 Stck. [Möhren](#)
- 0.5 Stck. Kürbis (Butterkürbis)
- 0.5 Stck. Kürbis (hokkaido)
- 2 Stck. Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 1 Prise AMC Pepper Trio, alternativ Pfeffer
- 1 Prise AMC Pure Gewürz
- 1 Prise Salz
- 1 EL Schlagsahne
- 1 TL Kürbiskernöl

### Gegrillte Garnelen

- 200 g Garnelen (roh, geschält)
- 1 Stck. [Knoblauchzehe](#)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise AMC Pepper Trio, AMC Pure
- 1 EL Butter



## Zubereitung

### Kürbissuppe

1. Schalotten, Möhren, Hokkaido-Kürbis, Butter-Kürbis und Kartoffeln klein scheiden. Anschließend den Topf auf die Navigeno stellen und Navigeno auf Stufe 6 drehen. In den noch kalten Topf die Butter geben, sobald die Butter leicht geschmolzen ist, Schalotten und Möhren hinzugeben und leicht anschwitzen. Anschließend den Kürbis und die Kartoffeln hinzugeben. Danach alles gut würzen und mit Wasser auffüllen (Bitte beachten, dass die Füllmenge nicht über den Griffen gehen darf).
2. Den Secuquick auf den Topf legen. Anschließend die Navigeno auf Stufe "A" drehen und den Audiotherm auf 1 Minute einstellen auf das "Soft-Symbol" drehen.
3. Sobald die Zeit abgelaufen ist, den Topf in den Servierdeckel stellen und den Druck von alleine los werden lassen.
4. Nachdem der Secuquick geöffnet ist, die Kürbissuppe in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Abschließend beim servieren noch ein Schuss Schlagsahne und Kürbiskernöl hinzugeben

### Gegrillte Garnelen

6. Garnelen auf einem Schaschlikspieß aufspießen. Die OPan auf die Navigeno stellen. Anschließend die Navigeno auf Stufe 6 drehen. In die kalte OPan die Butter hineingeben. Sobald die Butter geschmolzen ist, eine Knoblauchzehe auf die geschmolzene Butter hineindrücken. Die Garnelen-Spieße auf die Opan legen und kurz von beiden Seiten anbraten lassen.

## Verwendete Produkte

---



Audiotherm



Topf 20cm 4.5l



Secuquick softline 20cm



Navigenio



oPan 24cm abnehmbarer Stielgriff