

Suppen Rezepte

Apfel Kürbissuppe

Anzahl: 6 Portionen Stichworte: Gemüse, Obst, Suppe, Vorspeise

2	Schalotten (ersatzweise 2 - kleine Zwiebeln)	2	Essl. Neutrales Öl
2	Knoblauchzehen	1	Essl. Currypulver
500 g	Kürbis (z.B. Muskat-kürbis)		Salz und Pfeffer aus der - Mühle
2	Äpfel (ca. 500 g, z.B. - Jonagold) (evtl. mehr)	1,25 Liter	Gemüsebrühe (Instant)
1	große Kartoffel (ca. 150 g, - mehlig kochend)	100 g	Schlagsahne
			Zitronensaft
		2	Essl. Kürbiskernöl

FÜR DIE DEKORATION

1 Apfel, nach Belieben

Schalotten und Knoblauch abziehen und ganz fein hacken. Kürbis und Äpfel schälen, entkernen. Das Fruchtfleisch jeweils würfeln. Kartoffel schälen, waschen und ebenfalls würfeln.

Öl in einem grossen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Kürbis und Kartoffel darin unter Rühren ca. 2 Minuten andünsten. Gemüse mit Currypulver bestäuben, kurz mitrösten, bis es duftet, salzen und pfeffern. Äpfel zugeben.

Gemüse-Apfel-Mischung mit Brühe ablöschen, ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Sahne angiessen, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Suppe zum Servieren mit Kernöl beträufeln. Nach Belieben mit geriebenem oder in Streifen geschnittenem Apfel dekorieren.

Pro Portion: 190 kcal/800 kJ 19 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 12 g Fett