

Suppen Rezepte

Apfel Kürbis Suppe Vegetarisch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Obst, Sonstiges, Apfel, Kürbis, Vegetarisch

250 g	Kürbisfleisch ohne Schale			- Weizenmehl Type 405)
	- und Kerne	1/2 Liter		Gemüsebrühe (Instant)
4	Fein-säurliche Äpfel (etwa			Salz
	- Gloster)			Pfeffer aus der Mühle
1	Zitrone; den Saft	1	Prise	Geriebene Muskatnuss
2	Zwiebeln	1		Msp. Inwerpulver
40 g	Butter	200 g		Schlagsahne
2	Essl. Feines Dinkelmehl (oder	1		Kästchen Kresse

1. Das Kürbisfleisch in kleine Würfel oder Scheibchen schneiden. Die Äpfel schälen und entkernen, nach Belieben würfeln oder in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln.

2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Kürbis und Äpfel hinzufügen und bei sanfter Hitze und unter Rühren zwei Minuten dünsten. Das Mehl überstäuben, unterrühren und kurz anschwitzen. Die Gemüsebrühe unterrühren und alles aufkochen.

3. Alles bei sanfter Hitze 6-8 Minuten kochen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Ingwer abschmecken. Sahne halbsteif schlagen und unter die Suppe rühren, nochmals abschmecken. Die Kresseblättchen abschneiden.

Die Suppe auf Teller füllen und mit der Kresse bestreut servieren.