

Cremige Kürbissuppe mit Apfel

Ein Rezepttipp von:
Bernadette Layer und Magdalena Probst
aus den Bezirksverbänden Schwaben und Oberbayern



ZUTATEN:

½ Hokkaido Kürbis
1 Zwiebel
2 Karotten
2 Äpfel
Etwas Öl
2 Kartoffeln
750 ml Gemüsebrühe
½ Becher Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Kürbis halbieren, das weiche Innere mitsamt den Kernen entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
- 2 Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Karotten schälen und in Stücke schneiden. Die Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Die Kartoffel schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.
- 3 Kürbis-, Zwiebel-, Apfel- und Karottenstücke in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten. Unter Rühren bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis der Kürbis weich, aber noch bissfest ist. Jetzt die Kartoffelstücke zugeben und mit heißer Gemüsebrühe auffüllen.
- 4 Auf kleiner Flamme so lange kochen, bis alles weich ist. Das dauert ungefähr 20 Minuten.
- 5 Nun die Sahne zugeben und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.