

Kürbissuppe

Zutaten für 4 – 6 Personen:

500 g	Hokkaidokürbis
100 g	Möhren
100 g	Kartoffeln
1	Apfel
1	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
1 l	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Msp. Zimt

Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen, Kerne und faserige Teile entfernen. Hokkaidokürbis braucht nicht geschält zu werden. Möhren und Kartoffeln waschen und schälen.
2. Kürbisfleisch, Möhren und Kartoffeln in Würfel schneiden.
3. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
4. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Rapsöl erhitzen und Zwiebeln, Möhren, Kartoffeln und Kürbis bei mittlerer Hitze andünsten.
5. Gemüsebrühe dazu gießen, Apfelwürfel hinzufügen und alles ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Am Ende der Garzeit, die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Tipp: Mit klein gehackter Petersilie und Kürbiskernen bestreut servieren