

KÜRBISSUPPE



Das brauchst du:

- ▶ 600 g Kürbis (z. B. Hokkaido – der muss nicht geschält werden)
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 Karotte
- ▶ 1 Kartoffel
- ▶ 100 g Sellerie
- ▶ 750 ml Gemüsebrühe
- ▶ 250 ml Apfelsaft
- ▶ 100 – 150 ml Sahne
- ▶ Deko-Idee: Kürbiskerne



- 1** Schneide die Zwiebel, den Knoblauch und das Gemüse klein.
- 2** Anschließend dünstest du zuerst den Knoblauch und die Zwiebel in etwas Öl an, bevor du das Gemüse in den Topf gibst und kurz mit anbrätst.
- 3** Gib den Apfelsaft und die Brühe dazu und lasse es 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
- 4** Danach wird der Topf kurz vom Herd genommen und alles püriert.
- 5** Wenn du damit fertig bist, stellst du die Suppe wieder zurück auf den Herd, gibst die Sahne dazu und verrührst alles. Und schon bist du fertig!
Wenn du die Suppe noch schön anrichten möchtest, kannst du ein paar Kürbiskerne darauf streuen.

