Rezept

Kürbis-Apfel-Suppe

Ein Rezept von Kürbis-Apfel-Suppe, am 12.10.2024

Zutaten

1 kg	Kürbis (z. B. Hokkaido- oder Moschuskürbis, geputzt sind das ca. 750 g)
1 Stange	Lauch
2 EL	Butter
800 ml	Gemüse- oder Hühnerbrühe
	Pfeffer
1/2 TL	gemahlener Koriander
2	säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
2- 3 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1	große Zwiebel
2 EL	Zucker
	Salz
2 Msp.	Currypulver
80 g	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Aus dem Kürbis alle Kerne samt den Fasern herauskratzen und die Schale wegschneiden. Kürbisfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Apfelviertel ebenfalls 1-2 cm groß würfeln und mit 1 EL Zitronensaft mischen. Lauch längs halbieren, waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.

2. Die Butter in einem Suppentopf zerlassen. Zwiebel und Lauch darin bei mittlerer Hitze langsam andünsten. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen – dabei immer wieder umrühren, damit am Boden nichts anbrennt! Kürbis und Äpfel dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Brühe dazugießen, mit Salz, Pfeffer, Curry und Koriander würzen. Alles zugedeckt 20-25 Min. kochen lassen.

3. Dann die Sahne dazugießen und heiß werden lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.