



Kürbis-Apfel-Suppe

PORTIONEN: 2 PERSONEN

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

- 650 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Apfel (z.B. Boskoop)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 600–700 ml Gemüsefond / -brühe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Thymian
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung

Den Kürbis gut abwaschen, dann halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.

Den Apfel schälen, entkernen und Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten, dann die Kurkuma dazugeben und mit anbraten. Mit Brühe ablöschen, gleich darauf Kürbis, Apfelwürfel, Lorbeerblatt und Thymianzweige dazugeben.

Aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 25–30 Minuten köcheln lassen. Wenn der Kürbis weich ist, das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen. Mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer die Suppe fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Teller verteilen und mit Frühlingszwiebelringen garnieren.

Lindchen
schmeckt