



Kürbis-Apfel-Suppe mit Ingwer-Schnittlauch-Crème fraîche

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Hokkaidokürbis	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Öl	3 EL
Tomatenmark	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	400 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rohrzucker	1 TL
Ingwer, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Crème fraîche	100 g

Zubereitung

Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Hokkaidokürbis waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und Fruchtfleisch und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in klein würfeln.

In einem großen Topf Öl erhitzen. Zwiebeln und Kürbis unter Rühren ca. 3 Min. darin andünsten. Tomatenmark zufügen, 1 Min. mitdünsten. Gehackte Tomaten, Brühe und Äpfel zufügen und mit Salz, Pfeffer und Rohrzucker würzen. Die Suppe aufkochen und anschließend zugedeckt ca. 8-10 Min. garen.

Ingwer waschen, schälen (Schale mit einem Teelöffel abkratzen) und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Crème fraîche in einer kleinen Schüssel mit Schnittlauch und Ingwer verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe nochmals abschmecken und mit Ingwer-Schnittlauch-Crème fraîche servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	302 kcal		
Kohlenhydrate	40 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	7 g	Fette	17 g