Kürbis-Ingwer-Suppe



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	1 kg
Äpfel, rot	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Butter	4 EL
Gemüsebrühe	700 ml
Apfelsaft	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Currypulver	
Schlagsahne	100 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Pürierstab

1. Kürbis waschen, schälen und Enden entfernen. Kürbis halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Äpfel waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Ingwer waschen, schälen und fein hacken.

2. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Ingwer ca. 2 Min. glasig dünsten. Kürbis und Äpfel zugeben und nochmals ca. 5 Min. braten.

3. Brühe ggf. anrühren und Kürbis mit Brühe und Apfelsaft ablöschen. Alles aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry würzen und zugedeckt ca. 12 Min. köcheln.

4. Kürbis-Ingwer-Suppe im Topf fein pürieren und nochmals mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Kürbis-Ingwer-Suppe auf Tellern verteilen, Sahne über die Suppe geben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Augen isst mit. Verfeinere deine Kürbis-Ingwer-Suppe beim Anrichten mit der Sahne, indem du sie in kreisförmigen Bewegungen mit einem Abstand von ca. 10 cm über dem Teller auf die Suppe gießt. So erhältst du ein schönes Muster.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	284 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g