

Kartoffel-Kürbissuppe

ZUTATEN

400 g	Kartoffeln (vorwiegend mehlig kochend)
500 g	Kürbis (Hokkaido)
1	Zwiebel
3 – 4 EL	Raps- oder Olivenöl
800 ml	Wasser
1	Apfel
2 TL	Gemüsebrühe
½ – 1 TL	Steinsalz
	Pfeffer
1-2 TL	Apfelessig
	Kürbiskernöl
	Kürbiskerne



ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und grob würfeln. Kürbis waschen, entkernen und grob würfeln. Der Hokkaido muss nicht geschält werden! Zwiebel häuten und würfeln.

Kartoffel-, Kürbis- und Zwiebelwürfel in Öl andünsten. Wasser zugeben und 20-30 Minuten köcheln lassen.

Apfel waschen, entkernen, würfeln, zum Gemüse geben und mit kochen. Gemüsebrühe, Steinsalz und ein wenig Pfeffer zugeben. Suppe pürieren. Je nach Konsistenz evtl. noch Wasser hinzufügen.

Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Suppe anrichten, etwas Kürbiskernöl und Kürbiskerne darüber verteilen.

Tipp

Zum Schluss 1 EL Butter oder 100 ml Sahne unterrühren.

Gutes Gelingen und guten Appetit!