



APFEL-KÜRBIS-SUPPE

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Pink Ladies
- 500 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido)
- 1/2 - 1 Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml Gemüsebouillon
- 100 ml Sojarahm
- 1 Prise Zimt
- Etwas Öl zum Andünsten
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung, ca. 40 Minuten

1. 2 Pink Ladies waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den Kürbis ebenfalls waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden (500 g Fruchtfleisch). Äpfel und Kürbis nicht schälen.
2. 1/2 – 1 Chilischote waschen, entkernen und in schmale Streifen scheiden. 1 rote Zwiebel schälen und klein hacken. 2 Knoblauchzehen schälen und mit einer Knoblauchpresse pressen.
3. Etwas Öl in einem grossen Topf erwärmen. Chilischote, Zwiebel und Knoblauch hineingeben und unter Rühren andünsten. Dann die Kürbis- und Apfelstücke begeben. Ein paar Minuten unter Rühren weiterdünsten.



4. Mit 750 ml Gemüsebouillon ablöschen und zum Kochen bringen. Den Topf mit einem Deckel zudecken, dabei eine Spalte offenlassen. Die Suppe bei tiefer bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Kürbisfruchtfleisch weich ist (mit einer Gabel kontrollieren).

5. 100 ml Sojarahm und eine Prise Zimt begeben. Die Suppe mit einem Pürierstab / Stabmixer cremig pürieren. Schliesslich mit Salz und Pfeffer abschmecken.