

## Würzige Kürbiscremesuppe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Kürbisfleisch (am besten schmeckt Hokkaido)
1	große Zwiebel
2	Kartoffeln (ca. 100 g)
2	säuerliche Apfel (ca. 300 g)
1	walnußgroßes Stück Ingwer
2 EL	kaltgepresstes Rapsöl
600 ml	Wasser
4 TL	gekörnte Gemüsebrühe
2 EL	frisch gemahlener Pfeffer
	Apfel- oder Weißweinessig
	Saure Sahne zur Dekoration

**Tipp!**  
Geröstete  
Kürbiskerne  
bereichern die Suppe  
geschmacklich  
wie optisch.

### So wird's gemacht:

1. Den Kürbis schälen bzw. waschen.  
Wenn Sie einen Hokkaido verwenden, können Sie die Schale mitverwenden, sie wird beim Kochen „butterweich“. Das Kürbis-fleisch in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und die Kartoffel schälen. Den Apfel gründlich waschen.  
Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden, die Kartoffel und den Apfel in feine Stifte schneiden.
3. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken.
4. Das Öl erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten. Kartoffel und Ingwer zugeben, kurz anbraten. Mit Wasser auffüllen. Brühe, Kürbiswürfel und Apfelstifte dazugeben.  
Alles aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen.  
Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.
5. Mit Pfeffer und Apfel- oder Weißweinessig abschmecken. Die Suppe in Teller füllen, je einen Klecks saure Sahne darauf geben und mit einer Gabel durch die Suppe ziehen.

Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne leicht rösten, bis sie duften, und über die Suppenportionen streuen. Reste der Suppe können Sie gekühlt bis zum nächsten Tag aufheben. Auch zum Einfrieren eignet sich die Suppe.