Rezeptkiste

Die rollende Gemüsekiste®

Suppenzauber
Fruchtige Kürbis-Tomatensuppe

Zutaten:

2 Stk. Zwiebeln
1 Stk. Knoblauchzehe
1 Stk. kleiner Hokkaidokürbis
Pflanzenöl
100 ml Apfelsaft
600 ml Gemüsebrühe
600 ml Tomaten-Passata
Kräuter der Provence
Kräutersalz
Pfeffer
Chili nach Belieben
2 EL Kürbiskerne
1 Stk. Apfel

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und grob hacken. Knoblauch fein hacken. Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin anbraten.
Mit Apfelsaft ablöschen und so lange köcheln, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Dann mit Brühe ablöschen. Passata aufgießen. Alles ca. 35 Minuten leicht köcheln lassen.
In den letzten fünf Minuten die Kräuter der Provence dazugeben. Anschließend die Suppe mit einem Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
Kürbiskerne grob hacken. Apfel in Spalten schneiden, in Pflanzenfett kurz anbraten. Suppe in tiefe Teller geben, Apfelspalten darauf verteilen und die Kürbiskerne darüber streuen.

Tipp:

Wer mag, toppt die Suppe mit einer Nocke Crème fraîche. Die Suppenvariante ohne Knoblauch und Chili ergibt ein mildes Kindergericht.

Quelle: Weiling Naturkost, aus bioladen.de/kochbuch