

Apfel-Kürbissuppe mit gerösteten Kürbiskernen

*Zubereitungszeit: ca. 25 Min
Für ca 4 Portionen*

Zutaten

900 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
2 Äpfel
1 cm Ingwerwurzel
3 EL Rapsöl
350 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
1 Prise Salz und Pfeffer
4 EL Seeberger schalenlose Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl



Zubereitung

Hokkaido waschen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Apfel schälen, entkernen und kleinschneiden.

Ingwer schälen und klein hacken. Zwiebelwürfel in Rapsöl andünsten, dann Kürbiswürfel zugeben, kurz weiterdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Kokosmilch angießen, aufkochen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Teller verteilen und mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl garniert servieren.

Serviervorschlag: Dazu passt frisch geröstetes Körnerbrot.