

Kürbissuppe mit Gewürzsahne

(4-6 Personen)

Zutaten:

400g Hokkaidokürbis
175g säuerliche Äpfel
1 Stück Ingwer (ca. 1cm)
75g Zwiebel
10g Butter
Salz
2 EL Quittengelee (bei sehr süßem Gelee 1 EL)
½ TL getrocknete Chiliflocken
150 ml Apfelwein
750g Gemüsebrühe
75ml Sahne
je 1 Msp. gemahlener Zimt, Nelke, Piment
2 EL glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Kürbis vierteln und das weiche Innere entfernen. Kürbisviertel ungeschält in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebeln fein würfeln. Kürbis, Apfel, Ingwer und Zwiebeln in der Butter hellbraun andünsten. Mit Salz und Quittengelee und Chiliflocken würzen, mit Apfelwein und Gemüsebrühe auffüllen. Im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten leise kochen lassen.
2. Sahne mit Zimt, Nelken und Piment aufschlagen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Die Suppe auf Teller verteilen, Sahne vorsichtig darübergeben und mit Petersilie garniert servieren.

		kcal	EW g	F g	KH g	Bst g	
Kürbissuppe mit Gewürzsahne							
400	g	Kürbis (Squash winter)	108	5,6	1	18	3,1
175	g	Apfel frisch	91	0,6	1	20	3,5
75	g	Zwiebeln frisch	21	0,9	0	4	1,4
5	g	Butter	37	0,0	4	0	0,0
2	EL (20g)	QUITTENGELEE	50			12	
150	ml (150g)	Apfelwein	99	0,0	0	11	0,0
75	ml (75g)	Schlagsahne 30 % Fett	216	1,9	22	2	0,0
Gesamtsumme:			622	9,0	28	68	8,0
Gesamtsumme/4,00:			156	2,3	7	17	2,0