

Kürbis-Apfel-Suppe mit gebratenen Apfelscheiben und Kürbiskernöl



[caption id="attachment_9182" align="aligncenter" width="584" caption="Der Herbst ist da. Die Zeit der



köstlichen Suppen beginnt."]

[/caption]

Zutaten:

(für ca. 4 Personen)

- 500 Gramm vom Bio- Hokkaido-Kürbisfleisch mit Schale
- 200 Gramm Apfel-Fleisch ohne Schale
- 12 dünne Scheiben vom Apfel mit Zitronensaft mariniert
- Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe, geschält und grob gehackt
- 1 Zwiebel, geschält und in grobe Würfel geschnitten
- Etwas frischer Ingwer, geschält und gehackt
- Großzügigen Schuss heimischer Verjus, wer den nicht hat, nimmt einen Spritzer Zitronensaft
- Etwas Rapsöl
- 1/2 kleine milde Peperoni in dünne Streifen geschnitten
- Einige Kürbiskerne, vorher in einer Pfanne ohne Fett leicht geröstet
- Kürbiskernöl nach Geschmack
- Geschlagene Schlagsahne für die Sahnehaube
- 200 Gramm Sahne
- 100 Gramm Creme-fraiche

Herstellung:

1. Die Zwiebelwürfel in einem größeren heißen Topf mit etwas Rapsöl anschwitzen.
2. Dann die Kürbiswürfel mit den Apfelwürfeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen, mit Gemüsebrühe überdecken und dann alles zusammen weich kochen lassen.
3. Anschließend mehr als die Hälfte der Gemüse-Kürbisbrühe vom Topf entnehmen.
4. Jetzt die Sahne und Creme-fraiche einrühren und alles zusammen mit dem Stabmixer pürieren. Für die gewünschte Konsistenz nun von der vorher entnommenen Gemüsebrühe solange zugießen, bis es einem passt. **Tipp:** Der eine mag gerne dickere Suppen, der andere mag es etwas flüssiger, das kann man steuern! ;-)
5. Parallel dazu die Apfelscheiben ohne Fett in einer heißen Pfanne von beiden Seiten braten.
6. Die fertige Suppe mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit einer Sahnehaube, den gebratenen Apfelscheiben, der Peperoni, Kürbiskernöl sowie den Kürbiskernen anrichten.

Tipp: Dazu schmeckt nussiges Kürbisbrot vom Bäcker.