

Kürbissupe mit Sahne – 22.9. – Menü 1

Zutaten für zwei Personen

1 EL	Hokkaidokürbis
½ große	Süßkartoffel
½ große	Zwiebel(n)
1 große	Möhre
¼	Apfel
½ EL	Gemüsebrühepulver
75 ml	süße Sahne
	<u>Wasser</u>
	<u>Salz und Pfeffer</u>
n. B.	Chilipulver

Zubereitung Den Hokkaidokürbis halbieren, entkernen und grob würfeln. Die Möhren und die Süßkartoffel schälen und ebenfalls grob würfeln. Die Zwiebel und den halben Apfel schälen und in kleine Würfelchen schneiden.

Die Zwiebelwürfel in den Topf geben und in etwas Öl braten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach das restliche Gemüse und den Apfel hinzugeben und kurz mitbraten. Den Topf bis knapp unterhalb des Gemüses mit Wasser auffüllen. Nicht zu viel Wasser nehmen, weil zum Schluss noch die Sahne hinzukommt. Das Gemüsebrühepulver hinzugeben und den Deckel auf den Topf legen. Soweit die Hitze reduzieren, bis das Gemüse noch leicht köchelt. So das Gemüse ca. 20 Minuten weich garen lassen. Die Garzeit ist immer von der Größe der Würfel abhängig, deswegen immer mal wieder probieren, ob das Gemüse bereits weich ist.

Nun das Gemüse fein pürieren. Wer es etwas stückiger mag muss es nicht so fein machen. Die Sahne dazugeben und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag kann etwas Chilli mit reingeben.

