

Kürbiscremesuppe

- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Apfel
- 70 ml Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer nach Belieben
- 200 ml Sahne oder alternativ Kokosmilch



Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und den Kürbis in Würfel schneiden. Den Apfel waschen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten. Kürbis und Apfel hinzugeben und kurz mit braten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, sodass das Gemüse vollständig bedeckt ist, und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach Ende der Garzeit alles pürieren, nach Belieben würzen und die Sahne oder alternativ die Kokosmilch hinzugeben. Nochmal kurz aufkochen und genießen.