Kürbissuppe mit Äpfeln und Zimt

Suppen » Kürbis-Suppen

Zutaten (4 Personen)

» 550g Kürbisfleisch
» 2 Zwiebel(n)
» 50g Butterschmalz
» 250g Apfel/Äpfel
» 500ml Apfelsaft
» 500ml Instant-Gemüse-Brühe
» 1 TL Honig
» 600ml Molke
» Salz & Pfeffer
» 2 Prisen Zimt
» 1 Scheibe Weißbrot
» 1 EL Butter/Margarine

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. 500g Kürbisfruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten.

2. 200g Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Stücke schneiden. Mit den Kürbiswürfeln zu den Zwiebeln geben und andünsten.

3. Apfelsaft sowie Gemüsebrühe angießen und die Kürbismischung zugedeckt in ca. 12min weich dünsten. Den Honig einrühren und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.

4. Nach und nach die Molke unterrühren und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzig abschmecken.

5. Übrigen Apfel und Kürbis klein würfeln. Etwa 1min blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

6. Toastbrot würfeln und in einer Pfanne in der Butter goldbraun rösten. Mit Apfel- und Kürbisstückchen auf die Suppe streuen. Evtl. mit Minze garnieren und servieren.

Tipp: Verfeinern Sie die Kürbissuppe zusätzlich mit 2EL Sauerrahm oder Sahne.

Nährwerte: 480kcal/E25g/F10g/KH67g pro Portion

angelegt am: 31.08.2004 Rezept-Nr: 1264

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke