

Kürbissuppe

mit Ingwer und Apfel

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

300 g Butternutkürbis
90 g Apfel
60 g Zwiebeln
80 g Kartoffeln
80 g Butternutkürbis
3 EL Olivenöl

200 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsebrühe
20 g Ingwer

Zubereitung:

Den Kürbis vierteln und die Kerne entfernen. Die Kürbisstücke im Backofen bei 140° Celsius für circa 50 Minuten backen. Die Äpfel entkernen und in Würfel schneiden, mit den Zwiebeln in dem Öl dünsten. Die Kartoffeln und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel zu den Zwiebeln geben und ebenfalls dünsten. Mit Kokosmilch ablöschen, dann mit dem Fond auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. So lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Den Ingwer schälen und über eine feine Reibe in die Suppe reiben. Das Kürbisfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen, mit etwas Brühe fein pürieren und dazu geben.

Gemüsebrühenpaste für Gemüsebrühe für ca. 10 Liter Gemüsebrühe

100 g Sellerie
100 g Zwiebel
100 g weißer Lauch
100 g Petersilienwurzel
100 g Salz

Alle Gemüse schälen und würfeln und mit dem Salz in einem Mixer fein pürieren. Das Salz sorgt dafür, dass die Gemüsepaste im Kühlschrank für mindestens 6 Monate haltbar ist. Für einen Liter Gemüsebrühe benötigt man circa einen gehäuften Esslöffel Gemüsepaste.

Ein Rezept von Martin Schlösser