Apfel-Kürbis-Suppe mit Ingwer-Schnittlauch-Crème-fraîche

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Hokkaidokürbis	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Öl	3 EL
Tomatenmark	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	400 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Brauner Zucker	1 TL
Ingwer, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Crème fraîche	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Hokkaidokürbis waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln.

2. In einem großen Topf Öl erhitzen. Zwiebeln und Kürbis unter Rühren ca. 3 Min. darin andünsten. Tomatenmark zufügen, 1 Min. mitdünsten. Gehackte Tomaten, Brühe und Äpfel zufügen und mit Salz, Pfeffer und Rohrzucker würzen. Die Suppe aufkochen und anschließend zugedeckt ca. 8–10 Min. garen.

3. Ingwer waschen, schälen (Schale mit einem Teelöffel abkratzen) und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Crème fraîche in einer kleinen Schüssel mit Schnittlauch und Ingwer verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Apfel-Kürbis-Suppe nochmals abschmecken und mit Ingwer-Schnittlauch-Crème-fraîche servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	256 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g