REZEPTIDEE VOM WOCHENMARKT

Kürbis-Apfel-Suppe
heiß und cremig.

Hokkaido und säuerlicher Apfel, abgerundet mit Ingwer und Curry. In 45 Minuten fertig, aus einem Topf.



Mit Sahne, gerösteten Kürbiskernen und einem Zweig Petersilie.

Zutaten für 4 Portionen

Kürbis, Apfel und Gemüse

- 800 g Hokkaido-Kürbis, entkernt und mit Schale gewürfelt
- 2 säuerliche Äpfel, Boskoop oder Elstar, geschält und gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Ingwer, fein gehackt

Zum Anbraten und Würzen

- 2 EL Olivenöl oder Butterschmalz
- 1 TL Currypulver
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss

Flüssigkeit und Cremigkeit

- 400 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Apfelsaft
- 200 ml Sahne oder pflanzliche Alternative
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1 Zutaten vorbereiten

Den Hokkaido waschen, entkernen und mit Schale würfeln. Schälen muss man ihn nicht. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

2 Aromaten anschwitzen

Olivenöl oder Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten glasig anschwitzen. Currypulver zugeben und kurz mitrösten, damit sich die Aromen entfalten.

3 Kürbis und Äpfel zugeben

Die Kürbis- und Apfelwürfel in den Topf geben und drei bis fünf Minuten mit anschwitzen, dabei mehrmals umrühren.

4 Suppe kochen

Mit Gemüsebrühe und Apfelsaft ablöschen. Aufkochen, dann bei mittlerer Hitze mit leicht aufgelegtem Deckel 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis vollständig weich ist.

5 Fein pürieren

Die Suppe mit dem Stabmixer sehr fein und cremig pürieren. Die Sahne zugeben und gut unterrühren.

6 Abschmecken

Die Suppe nochmals vorsichtig erhitzen, aber nicht mehr stark kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskatnuss und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

7 Servieren

Heiß servieren. Für eine besonders feine Konsistenz vor dem Servieren noch einmal kurz mit dem Stabmixer aufschäumen.

Köckerling-Tipp

- Den Hokkaido nicht schälen. Die Schale wird beim Kochen weich und gibt der Suppe ihre kräftige Farbe.
- Je säuerlicher der Apfel, desto frischer die Suppe. Boskoop trägt am deutlichsten, Elstar bleibt milder.
- Ist die Suppe nach dem Pürieren zu dick, löffelweise Brühe zugeben, bis sie cremig fließt.
- Die Kerne aus dem Kürbis waschen, trocken tupfen und im Ofen rösten – das Topping von morgen.
- Kürbis, Äpfel, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer bekommen Sie bei uns am Stand.

automaten.koeckerling-frische.de/markt

Wochenmarkt Delbrück · freitags 14 bis 18 Uhr · Code scannen und für nächsten Freitag vorbestellen

Eine Empfehlung zum Nachkochen, keine Produktangabe. Mengen sind Richtwerte und je nach Größe des Kürbisses anzupassen. Welche Zutaten und Allergene am Ende enthalten sind, bestimmt Ihr eigener Einkauf.

Köckerling GmbH & Co. KG
Im Brinkort 6
33129 Delbrück

www.köckerling.de
Telefon 0 2944 97977-0
info@koeckerling-frische.de

KÖCKERLING
WIR LEBEN FRISCHE