

KÜRBIS - APFEL SUPPE MIT WALNUSSBROT-CROUTONS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Walnussbrotcroutons:

2 Scheiben (je nach Größe)
Walnussbrot
2 - 3 EL Olivenöl nativ
1 Knoblauchzehe

Walnussbrot in Würfel schneiden und mit dem Olivenöl und einer geteilten Knoblauchzehe in einer heißen Pfanne rösten. Anschließend die Croutons auf einem Küchentuch abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Für die Suppe:

100 g Zwiebeln
500 g Hokkaido-Kürbis
2 EL Rapsöl
2 EL Mehl
600 ml Gemüsebrühe
1 TL Currypulver
2 EL Rohrzucker
1/2 TL Salz
3 Prisen Pfeffer
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 süß-säuerlicher Apfel (Elstar, Braeburn, Pink Lady oder auch Wellant)
200 g Sahne
Saft einer 1/2 Zitrone

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Den Kürbis waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Den Kürbis in grobe Würfel schneiden. Der Hokkaido Kürbis muss nicht geschält werden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen.

Jetzt die Kürbiswürfel dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen lassen. Nun das Mehl darüber stäuben und kurz mit "schwitzen" lassen. (Daher der Name Mehlschwitze).

Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen, Curry, Zucker, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss hinzugeben und ca. 20 Min leicht köcheln lassen.

Der Apfel wird geschält, entkernt und in Würfel geschnitten. Diesen nach der Kochzeit von 20 Min mit zur Suppe geben und weitere 10 Min. köcheln lassen.

50 ml Sahne mit einem kleinen Schneebesen leicht anschlagen, sodass diese standfest ist. Sahne beiseite stellen. Die fertige Suppe wird nun püriert und 150 ml flüssige Sahne hinzugefügt. Abgeschmeckt wird mit Saft einer halben Zitrone. Ggf. nachwürzen.

Zum Anrichten:

Die Suppe wird im Suppenteller / Schale serviert und mit etwas Kürbiskernöl, der standfesten Sahne und frischer Petersilie garniert. Zum Schluss einige Walnußbrotcroutons darüber streuen und servieren.

KÜRBIS - APFEL SUPPE MIT WALNUSSBROT-CROUTONS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Zum Anrichten:

Die Suppe wird im Suppenteller / Schale serviert und mit etwas Kürbiskernöl, der standfesten Sahne und frischer Petersilie garniert.

Zum Schluss einige Walnussbrotcroutons darüber streuen und servieren.

