

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Kürbissuppe mit Apfel

(ca. 20 Probierportionen à 80 ml)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1,3 kg 250 g 150 g	Hokkaido-Kürbis Äpfel Karotten	<ul style="list-style-type: none"> ○ alles waschen ○ Kürbis und Äpfel halbieren oder vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden ○ Enden der Karotten abschneiden und ebenfalls in ca. 2 cm große Stücke schneiden
100 g	Zwiebeln	<ul style="list-style-type: none"> ○ schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden
1 EL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ in einem Topf erhitzen ○ Zwiebel anschwitzen, Gemüse und Äpfel dazu geben und ca. 5 Minuten anbraten
1 Liter ½ TL Prise Prise	Gemüsebrühe Jodsalz Pfeffer Muskat	<ul style="list-style-type: none"> ○ in den Topf geben und aufkochen lassen ○ Gewürze zugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist ○ heiße Suppe pürieren
2 EL 2 EL	Kürbiskerne Kürbiskernöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ in einer Pfanne ohne Fett anrösten ○ Öl zusammen mit den Kernen zur Suppe reichen oder zum Dekorieren verwenden

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Äpfel:** Je nach Saison Birnen oder Quitten verwenden.
- **Statt Karotten:** Je nach Saison Rote Bete, Pastinaken oder Lauch verwenden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages