

Kürbissuppe

600 g Kürbisfleisch
2 Schalotten
2-3 Tl. Currypulver
etwas Öl
500 ml Brühe
200 ml Milch
150 ml Sahne
100 ml Apfelsaft
Salz, Pfeffer

Kürbiskerne evtl. geröstet
Etwas geschlagene Sahne
Kürbiskernöl

Den Kürbis schälen und klein schneiden.

Die gewürfelten Schalotten in etwas Öl anschwitzen, dann den Kürbis dazu geben und dem mit Currypulver zusammen etwas angehen lassen.
Mit Brühe ablöschen und dann den Kürbis weich kochen.
Dann die Suppe pürieren mit Milch, Sahne und Apfelsaft nochmals heiß werden lassen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe mit den Kürbiskernen und einer Sahnehaube servieren.
Wer mag gibt noch etwas Kürbiskernöl dazu.

Extratipp:

Milch und Sahne mal durch Kokosmilch ersetzen. Würzen mit Ingwer, Muskat und Limette.

Kürbissuppe lässt sich auch gut einfrieren.

