

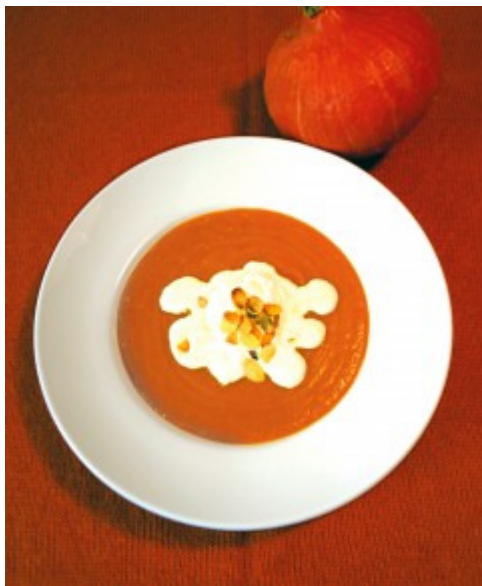


demeter

Hof Mahlitzsch GbR  
Mahlitzsch Nr. 1  
01683 Nossen  
Tel: 035242-65620  
Fax: 035242-656219



## Kürbis-Apfelsuppe



### Zutaten

1 Zwiebel  
500 g Hokaidokürbis, geputzt  
1 Kartoffel  
2 El Rapsöl, nativ  
2 säuerliche Äpfel  
1 El Curry  
500 ml Wasser  
Salz  
1 Pr. Cayennepfeffer  
1 El Ingwer, frisch gerieben  
50 ml Apfelsaft  
100 g Sahne  
2 El Mandelblättchen

### Zubereitung

Zwiebel fein würfeln; Hokaidokürbis von den Kernen befreien und mit Schale in größere Stücke schneiden. Kartoffel schälen und würfeln. Rapsöl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Kürbis- und Kartoffelstücke zugeben und wenige Minuten mitschmoren. Gemüse mit Curry bestäuben, Wasser dazugießen, salzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Äpfel entkernen, klein schneiden und mit dem Apfelsaft nach 10 Minuten zugeben. Suppe mit dem Pürierstab fein mixen und mit Salz, Cayennepfeffer und Ingwer abschmecken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Sahne steif schlagen und 2/3 davon unter die Suppe heben. Kürbissuppe jeweils mit einem Klecks Schlagsahne und Mandelblättchen garniert servieren.