

Titelrezept

Kürbis-Apfel-Suppe

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Ergibt ca. 1,6 Liter

Käsekerne

70g Kürbiskerne

1 Ei, verknüpft

60g geriebener Sbrinz

wenig Pfeffer

vegi

1. Kürbiskerne unter ständigem Rühren in einer weiten beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. rösten, etwas abkühlen.

2. Ei mit Sbrinz verrühren, würzen. Kürbiskerne daruntermischen. Dieselbe Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Käse-Kernen-Masse ca. 6 Min. goldbraun braten. Mit zwei Bratschaufeln in kleine Stücke zupfen, beiseite stellen.

Suppe

1 Esslöffel Butter

1 grosse Zwiebel,
grob gehackt

500g Kürbis (z. B. Muscade),
in ca. 1 cm grossen Würfeln

2 Äpfel (z. B. Cox Orange;
je ca. 150 g), geschält,
in ca. 1 cm grossen Würfeln

9dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1dl Rahm, flaumig geschlagen

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Suppenteller vorwärmen. Butter warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Kürbis und Äpfel begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen.

2. Bouillon dazugliessen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, würzen.

Servieren: Suppe in die vorgewärmten Suppenteller verteilen, mit dem Rahm und den Käsekernen garnieren.

Dazu passen: Brot und Sbrinz.

Pro Person: 27g Fett, 13g Eiweiss,
20g Kohlenhydrate, 1579kJ (377 kcal)

