

Kürbis-Apfel-Suppe

Für 2 Portionen

⌚ 40 Min.

500 g Hokkaido- oder Moschuskürbis • 1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop) • 1–2 EL frisch gepresster Zitronensaft • ½ Lauchstange • 1 kleine Zwiebel • 1 EL Butter • 1 EL brauner Zucker • 400 ml Gemüsebrühe • Salz • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 1 Msp. Curry • ½ TL gemahlener Koriander • 40 g Sojacrème

• Kerne und Fasern mithilfe eines Löffels aus dem Kürbis kratzen, Kürbis evtl. schälen und Fruchtfleisch in 1–2 cm große Würfel schneiden. Apfel vierteln und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch ebenfalls in 1–2 cm große Würfel schneiden und mit ½ EL Zitronensaft mischen. Lauch in dünne Ringe schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden.

• Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Lauch darin bei mittlerer Hitze langsam dünsten. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen – dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Kürbis und Apfel dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Dann Brühe dazugießen, mit Salz, Pfeffer, Curry und Koriander würzen. Zugedeckt 20–25 Min. kochen.

• Anschließend Sojacrème zugeben. Suppe mit dem Pürierstab glatt mixen und mit dem übrigen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

