

KÜRBISSUPPE mit Ingwer und Apfel

Eine äußerst leckere Suppe für den Winter

4 Personen

350 g	Kürbisfleisch
1 EL	Öl
2	kleine Zwiebeln
1	große Möhre
1	Kartoffel (ca. 150 Gramm)
1	kleiner säuerlicher Apfel
1 L	Gemüsebrühe
1	Stück Ingwer (ca. 2x3 Zentimeter groß)
	Kürbiskernöl
	Chilipulver
	Pfeffer, Salz



Zwiebeln, Möhre, Kartoffel und Ingwer schälen und klein würfeln, in einem EL Öl anrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Fünf Minuten köcheln lassen.

Anschließend das gewürfelte Kürbisfleisch und den geschälten und gewürfelten Apfel dazu geben.

Weitere zehn Minuten köcheln, bis alle Zutaten weich sind.

Sie können den Kürbis auch mit Schale kochen, wenn es ein Bioprodukt ist, dann aber 5 Minuten länger kochen.

