

## **Kürbiscreme-Suppe**

Kürbis enthält viel Beta-Carotin, dazu Vitamin E, B-Vitamine, Magnesium, Kalzium, Eisen, Phosphor und Kieselsäure. Verwendet man einen Hokkaido-Kürbis, dann kann die Schale mitgekocht werden, man erspart sich das mühselige Schälen. Ein Vorteil dieser Kürbisart ist auch die Größe. Kürbissuppe wird gerne mit Ingwer gewürzt.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 2 EL Mandelblättchen
- ▶ 250 g Kürbis (geputzt abgewogen)
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 250 g Kartoffeln
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 2 EL Gemüsebrühe
- ▶ ¼ l Apfelsaft
- ▶ 3 EL Creme fraiche
- ▶ Salz
- ▶ Etwas Zimt
- ▶ 1 unbehandelte Zitrone
- ▶ 2 TL frische Ingwerwurzel, fein gerieben



### **Zubereitung:**

- ▶ Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten.
- ▶ Den Kürbis in Würfel schneiden.
- ▶ Die Zwiebel und die Kartoffeln schälen und würfeln.
- ▶ Das Öl in einem breiten Topf erhitzen.
- ▶ Die Zwiebel und die Kartoffeln unter Wenden anschwitzen.
- ▶ Den Kürbis, die Gemüsebrühe und einen ¾ l Wasser dazugeben.
- ▶ Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten weich garen.
- ▶ Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.
- ▶ Den Apfelsaft und die Creme fraiche in die Suppe rühren.
- ▶ Die Zitronenschale abreiben, die Zitrone auspressen.

- ▶ 1 TL Zitronenschale und 2 TL Zitronensaft in die Suppe geben.
- ▶ Mit Salz, Zimt und dem Ingwer würzen.
- ▶ Die Suppe mit den Mandelblättchen bestreuen.