

Kürbis-Apfel-Suppe

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Kürbis-Apfel-Suppe

- 1 EL Schweizer Rapsöl
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Apfel Granny Smith
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1/2 kleinen Butternut-Kürbis
- 400 ml Gemüsebouillon
- 80 ml Veganer Rahm
- Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung Kürbis-Apfel-Suppe

Die Zwiebel und Ingwer schälen und grob würfeln. Den Kürbis und Apfel schälen, entkernen und grob würfeln. Die Zwiebeln in etwas Olivenöl glasig dünsten. Apfel, Ingwer und Kürbis zugeben und mitdünsten. Mit Gemüsebouillon ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Veganen Rahm zugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.