

Leichte Kürbis-Apfelcremesuppe

Das klassische Rezept für den Herbst, wunderbar kombiniert mit Äpfeln. Die leichte Kürbis-Apfelcremesuppe ist etwas ganz Besonderes!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

1 kg	Kürbisse
200 g	Schinken (Serrano)
2 Stk.	Äpfel
3 EL	Zitronensaft
1 Stange	Lauch
1 Stk.	Zwiebel
4 EL	Butter
2 EL	Zucker
800 ml	Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe)
100 g	Schlagobers
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Messerspitzen	Currypulver

1 TL Koriander
1 Schuss Kürbiskernöl (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für die leichte Kürbis-Apfelcremesuppe zuerst etwas Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Schinken darin von beiden Seiten einige Minuten anrösten, Deckel aufsetzen, vom Herd nehmen und zur Seite stellen.
2. Den Kürbis schälen (außer Hokkaidio-Kürbis, kann mit Schale gekocht werden). Anschließend halbieren, die Kerne auskratzen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
3. Den Lauch waschen und putzen, in schmale Ringe schneiden. Die Äpfel waschen und in Viertel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Nun die Äpfel sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
4. Restliche Butter bei nicht zu starker Hitze in einem großen Topf zerlassen. Porree und Zwiebel darin anrösten. Den Zucker einstreuen und etwas anbräunen (karamellisieren) lassen. Währenddessen mehrfach umrühren. Die Apfel- und Kürbisstücke zufügen, kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei niedriger Hitze rund 20 Minuten köcheln lassen.
5. Nach der Garzeit mit Curry, Koriander, Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Topf vom Herd nehmen, Schlagobers einrühren. Die Suppe mit dem Pürierstab zur gewünschten Konsistenz pürieren. Noch einmal abschmecken. In vorgewärmten Suppenschalen anrichten, den Schinken als Einlage dazugeben, nach Belieben mit Apfelspalten und Kürbiskernöl dekorieren.

Tipp

Als Einlage für die leichte Kürbis-Apfelcremesuppe eignen sich auch knusprige Croutons oder einige Kürbisstücke, die man vor dem Pürieren aus der Suppe nimmt.