



Fruchtige Apfel-Butternut-Kürbissuppe

Köstliche Kürbissuppe mit der Alpro Kokosnuss-Kochcrème Cuisine und Apfel

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und das Kürbisfleisch in gleichgroße Würfel schneiden. Würfel auf einem Backblech verteilen. Äpfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Alles ebenfalls auf dem Backblech verteilen, mit 1 1/2 EL Olivenöl beträufeln und mit Koriander, Kurkuma, Pfeffer und Salz würzen. Alle Zutaten gründlich mischen. Lorbeerblätter hinzugeben.
2. Für 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Kürbiskerne in der Zwischenzeit mit restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Masse auf einem zweiten Backblech ausbreiten und zu dem anderen Blech in den Ofen schieben. Für 5-8 Minuten mitrösten. Das Blech mit den Kürbiskernen zum Abkühlen beiseite stellen - diese werden später zum Garnieren verwendet.
3. Gemüse aus dem Ofen nehmen, Lorbeerblätter entfernen. Gemüse in einen großen Topf füllen, Gemüsebrühe hinzufügen. Knoblauch schälen, pressen und in den Topf geben. Da ganze mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren. Auf niedriger Flamme erwärmen, aber nicht kochen. 150 ml Kokosnuss-Kochcrème Cuisine zur Suppe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit ein wenig Kokosnuss-Kochcrème und den gerösteten Kürbiskernen garnieren.
Auch lecker als Hauptspeise.


6 Portionen


45Min.



Zutaten

- 250 ml Alpro Kokosnuss-Kochcrème Cuisine
- 1 kg Butternut Kürbis
- 2 kleine Äpfel (Tipp: eine weniger süße Sorte)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 50 g Kürbiskerne
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Koriandersamen, gemahlen
- 2 EL Olivenöl
- Etwas Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitet mit

Kokosnuss-Kochcrème Cuisine

