

Kürbis-Apfel-Suppe

 für 4 Personen

 easy

 ca. 25 Min.

 vegetarisch

Zutaten

Käsekerne

70 g **Kürbiskerne**

1 **Ei**, verknüpft

60 g **geriebener Sbrinz**

wenig **Pfeffer**

Suppe

1 EL **Butter**

1 **grosse Zwiebel**, grob gehackt

500 g **Kürbis** (z. B. Muscade), in ca. 1 cm grossen Würfeln

2 **Äpfel** (z. B. Cox Orange; je ca. 150 g), geschält, in ca. 1 cm grossen Würfeln

9 dl **Gemüsebouillon**

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1 dl **Rahm**, flaumig geschlagen

Zubereitung

Käsekerne

1. Kürbiskerne unter ständigem Rühren in einer weiten beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. rösten, etwas abkühlen.

2. Ei mit Sbrinz verrühren, würzen. Kürbiskerne daruntermischen. Dieselbe Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Käse-Kernen-Masse ca. 6 Min. goldbraun braten. Mit zwei Bratschaufeln in kleine Stücke zupfen, beiseite stellen.

Suppe

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Suppenteller vorwärmen. Butter warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Kürbis und Äpfel begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen.

2. Bouillon dazugliessen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, würzen.

Servieren:

Suppe in die vorgewärmten Suppenteller verteilen, mit dem Rahm und den Käsekerne garnieren.

Service

Dazu passen:

Brot und Sbrinz.

Nährwert pro Person:

27 g Fett

13 g Eiweiss

20 g Kohlenhydrate

1579 kJ (377 kcal)