



## November 2019: Kürbissuppe mit Apfel

### Zutaten:

- » mittlerer Hokkaidokürbis
- » 3 Äpfel
- » 3 Möhren
- » 2 Zwiebeln
- » 2 Knoblauchzehen
- » 1 kleines Stück Ingwer
- » 1 Dose Kokosmilch
- » 60 g Walnüsse, gehackt
- » 1 Liter Gemüsebrühe
- » Salz, Pfeffer, Curry, Chili
- » 1 TL Rapsöl

### Zubereitung:

Den Kürbis waschen, putzen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Äpfel putzen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und den Kürbis mit dem Zwiebel und Knoblauch andünsten. Anschließend die Äpfel und Möhren dazugeben und ebenfalls mitdünsten.

Gemüsebrühe aufgießen und alles gar kochen. Pürieren und mit Kokosmilch und den Gewürzen abschmecken.

In Suppenschälchen servieren und mit den gehackten Walnüssen garnieren.