Hauptmahlzeit / Herbst / Glutenfrei / Super Food / Vegan /

Kürbissuppe

Ich glaube es gibt kein Gemüse, dass den Herbst besser einläuten könnte, als der Kürbis. Und wenn er dann noch zu Suppe verarbeitet wurde, dann ist der Herbst gekommen. Ich liebe es, an kalten, verregneten Herbsttagen, von draußen in die Wohnung zu kommen und mich auf eine heiße Suppe freuen zu dürfen. Ich setze mich dann gemütlich unter eine Decke, lege mir einen schmalzigen Mädchenfilm in den DVD-Player, oder auch einen actionreichen Autofilm, wenn Flynn aussucht, und genieße, mit jedem Löffel meiner Suppe, das Gefühl von innerer Wärme. Hach ja… Eigentlich ist der Herbst doch ganz nett.

Zutaten für 2 Liter Suppe

- 1 - Hokkaidokürbis
- 3 - Kartoffeln
- 1 Bund - Suppengrün
- 1 - Äpfel
- 1 Stück - Ingwer
- 1 TL - Paprikapulver
- 0.5 TL - Muskat
- - Salz & Pfeffer

Toppings nach Beliben

- - Kürbiskerne
- - Sour Cream
- - Balsamico

Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen, halbieren und die Enden entfernen. Die Kerne des Kürbis mit einem großen Löffel lösen und ebenfalls entfernen. Den Kürbis nun in Würfel schneiden.
2. Das gesamte Gemüse schälen und würfeln.
3. Alles zusammen in einen großen Kochtopf geben und mit ca. 1,5 Liter Wasser auffüllen (das Gemüse sollte gerade mit Wasser bedeckt sein).
4. Das Wasser zum Kochen bringen und das Gemüse ca. 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles pürieren.
5. Nach Belieben mit etwas Balsamico und Kürbiskernen servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia