

## Kürbis-Apfelsuppe mit Curry

### Zutaten:

400 g Hokaidokürbis  
200 g Apfel  
100 g Kartoffeln  
500 ml Gemüsebrühe  
100 ml Apfelsaft  
50 g Zwiebelwürfel  
20 g Sahne  
1 EL Rapsöl

Curry, Ingwer, Balsamico weiß, Salz, Pfeffermühle

Als Garnitur Kürbiskernöl und Kürbiskerne

### Zubereitung:

Den Kürbis halbieren, mit einem Löffel das Kerngehäuse herauslösen und in Würfel schneiden.

Die Kartoffeln und die Äpfel ebenfalls schälen und würfeln.

In einem Topf das Rapsöl leicht erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig andünsten

Den Kürbis, die Äpfel und die Kartoffel dazu geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Dann mit dem Curry bestäuben.

Mit dem Apfelsaft ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Bei wenig Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen und hin und wieder etwas Gemüsebrühe nachgießen.

Mit dem Stabmixer pürieren, die Sahne dazu geben und abschmecken.



### Nährwerte für 1 Portion:

**150 Kilokalorien**

**4 g Eiweiß**

**7 g Fett**

**17 g Kohlenhydrate**