



Kürbis-Suppe mit Koriander-Pesto

für 4 Personen

Zutaten

Für die Kürbis-Suppe:

1 Gemüsezwiebel
600 g Muskatkürbis
10 g frischer Ingwer
1 kleiner Apfel
3 El Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker
1 l Gemüsebrühe
Zitronensaft
4 El Kürbiskernöl

Für das Koriander-Pesto:

1 Bd. Koriandergrün
1 Knoblauchzehe
2 El Kürbiskerne
60 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Kürbis-Suppe:

Zwiebel würfeln. Kürbis schälen und klein schneiden.

Ingwer schälen, Apfel entkernen und beides in Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Kürbis, Äpfel und Ingwer zugeben und 5 Min. mitdünsten.

Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Brühe zugießen und 25 Min. bei mittlerer Hitze kochen.

Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren.

Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Mit dem Pesto und etwas Kürbiskernöl servieren.

Koriander-Pesto:

Alle Zutaten in den Blitzhacker geben und mittelfein pürieren.



Tipps und Tricks

Kürbisse findest du im Herbst in den Gemüsebeeten.

