

Kürbissuppe mit Äpfeln

REZEPT

• Zutaten für 4 Personen

🕒 Zubereitungszeit: zirka 20 Minuten

• Zutaten

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Zwiebeln
- 2 (200 g) Äpfel
- 2 EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Rohrohrzucker
- ca. 2 TL Condimento Bianco
- Kürbiskern Öl geröstet, zum Beträufeln

• aus der Ölmühle Solling

Kürbiskernöl geröstet, Condimento Bianco, eventuell Thymian-Salbei Würzöl

• Zubereitung

• Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Zwiebeln fein schneiden, ebenso die Äpfel.
• Zunächst die Zwiebeln in 2 EL Olivenöl glasig anbraten. Apfel- und Kürbisstücke dazugeben, weitere 2 Minuten unter Rühren andünsten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen, Gewürze dazugeben und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
• Suppe je nach Wunsch mehr oder weniger pürieren, mit Salz, Pfeffer und Condimento Bianco abschmecken. Vor dem Servieren einen Schuss mild geröstetes Kürbiskernöl über die Suppe geben.

• **Tipp:** Dazu schmecken Croutons. Einfach Vollkorntoast würfeln, in Thymian-Salbei Würzöl anbraten und über die Suppe geben.

• Mehr Rezepte mit unseren köstlichen nativen Ölen gibt's hier: oelmuehle-solling.ch




**ÖLMÜHLE
SOLLING**



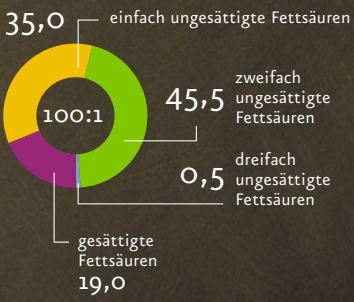
Kürbis- kernöl

WISSENSWERTES

— Geröstet —

- Zutaten Kalt gepresstes Öl aus mild gerösteten Kürbiskernen.
- Herstellung Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter Tiefgrünes Öl mit **intensiv nussigem Aroma**.
- Besonders lecker in Tomate mit Mozzarella, Kürbissuppe, Salatsaucen, Gemüse- und Fleischgerichten, aber auch in Eis und anderen Süßspeisen.
- Anwendung Zum Dünsten, Marinieren, für Dressings und Dips.
- Hinweis **Nicht zum Braten geeignet**

Die Angaben in den Kreisen (Gramm pro 100 g) beschreiben jeweils das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Alle angegebenen Werte sind Durchschnittswerte, die Schwankungen unterliegen, da Pflanzenöle nicht standardisierte Naturprodukte sind.



ÖLMÜHLE
SOLLING

MÜHLENFRISCH

