



# Wärmende Kürbis-Apfel-Suppe

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Rezept für:** 4 Personen

## Zutaten:

Für die Suppe:

450 g Hokkaido-Kürbis (entkernt und entfasert), in Würfel geschnitten  
1 Apfel, in Würfel geschnitten  
100g Karotten, in Würfel geschnitten  
1 Metzgerzwiebel, schon wieder in Würfel geschnitten  
1 Knoblauchzehe, und nochmals in Würfel geschnitten  
50 g Butter  
500 ml trüben Apfelsaft (am besten selbst gepflückt oder aus dem Hofladen)  
1 halber Teelöffel Chiliflocken  
500 ml Gemüsebrühe  
400 ml Sahne

Für das Pesto:

1 Bund glatte Petersilie  
3 El Olivenöl  
Salz, Zucker und Pfeffer  
Saft einer Zitrone

## Bemerkungen:

Die Suppe bekommt durch die Chiliflocken die Schärfe, die genau richtig ist um sich nach einem Herbsspaziergang aufzuwärmen.  
Zur Suppe kann man gut noch eine Scheibe geröstetes Brot reichen.  
Zum Beispiel vom Sünndachsstuten.  
Eine Scheibe davon in etwas Olivenöl in der Pfanne rösten, darauf noch einen Klecks vom Petersilien-Pesto.

Begleitende Getränke:

Zur Kürbissuppe passt ein halbtrockener Riesling, eine Silvaner Spätlese aus Franken oder Rheinhessen oder ein Gewürztraminer.

## Zubereitung:

Den Kürbis, sowie den gewürfelten Apfel, Knoblauchzehe, Karotten- und Zwiebelwürfel in der Pfanne anschwitzen und mit Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen..

Die Chiliflocken hinzufügen.

Alles zusammen für ca. 20 Minuten mit Deckel garen.

Dann pürieren, durch ein feines Sieb passieren und mit Sahne, Salz, Zucker, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Für das Petersilien-Pesto die Petersilie mit dem Olivenöl mixen, mit Salz, Zucker und Pfeffer und dem Saft einer Zitrone abschmecken.

Die Suppe mit einem Stabmixer leicht aufschäumen und ein wenig vom Pesto in die Suppe geben.

Lasst es euch gut schmecken.