



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

Kürbis-Apfelsuppe mit Schmand und gerösteten Kürbiskernen

Zutaten für 6 Personen:	
1 kg Kürbis	5 EL Schmand
2 Zwiebeln	250 ml Schlagsahne
3 kleine Äpfel	Salz, Pfeffer, Zucker
Olivenöl	Muskatnuss
1,5 l Gemüsebrühe	4 EL Balsamico-Essig
4 EL Kürbiskerne	

Vorbereitung vor der Show:

- Kürbis in Spalten schneiden, Kerne entfernen.
Kürbis schälen und klein würfeln.
- Zwiebeln schälen und würfeln.
- 2 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Mitkochen in der Show:

- 4 EL Öl in einem Topf erhitzen.
Zwiebeln, 2 Äpfel und Kürbis darin andünsten.
Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen.
Übrigen Apfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel darin 1–2 Minuten glasig dünsten.
Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen.
- Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Muskat und Essig abschmecken.
Schmand und Sahne einrühren.
In Suppentassen anrichten. Mit Kürbiskernen und Apfelwürfeln bestreuen.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer