

Für 4 - 6 Personen

Zutaten:

- 1 säuerlichen Apfel (Boskop)
- 250 g Kartoffeln
- 500 g Kürbisfleisch (entkernt)
- 1 kl. Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- ½ l Milch, 1,5 % F i.Tr.
- ½ l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- evtl. Ingwer
- 1 Becher saure Sahne
- 1 EL Apfelessig zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Den Apfel waschen, schälen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in dem Rapsöl andünsten.
2. Das Kürbisfleisch fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Beides zum Apfel – Zwiebel - Gemisch geben.
3. Mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer, evtl. Ingwer und Apfelessig abschmecken.
4. Mit dem Pürierstab pürieren, bis die Suppe sämig ist.
5. Vor dem Servieren die saure Sahne unterziehen. Mit gehackten Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- 244 Kilokalorien
- 9 g Eiweiß
- 27 g Kohlenhydraten (→ 2,3 KE/BE)
- 11 g Fett**, davon sind: 3,8 g einfach ungesättigte Fettsäuren
- 1,45 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- 470 mg Omega-3-Fettsäure
- 967 mg Omega-6-Fettsäure
- 26 mg Cholesterin
- 3 g Ballaststoffe