www.BEPABio.ch

Südafrikanische Butternut-Suppe

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Personen):
1 Butternut-Kürbis, 1-2 Zwiebeln, gehackt, etwas Butter, 1 saurer Apfel, in Stücke geschnitten, etwas Mehl, Curry, Muskat Salz, Pfeffer, Honig, Gemüsebrühe, 400 ml Milch, geriebene, Schale + Saft einer Orange, Petersilie, gehackt, Sahne

Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
3. Die Kürbis- und Apfelwürfel hinzufügen und ca. 3-5 Minuten mitdünsten. Anschließend das Mehl, den Curry und Muskat nach Geschmack hinzufügen und mit dem Gemüse mischen.
4. Nun die Gemüsebrühe, die Milch und den Orangensaft zugießen und das Ganze bei milder Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind.
5. Die Suppe nun mit einem Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Vor dem Servieren einen Klecks Sahne und die fein gehackte Petersilie über die Suppe geben.

Tipp! Butternuts lassen sich manchmal schlecht schälen: dann am Stück im Dampf sieden, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen. Nach Rezept weiter verwenden, nicht mehr kochen. Statt Orangen- können Sie auch 1-2 TL Zitronensaft verwenden. Dieses Rezept eignet sich auch für Hokkaido-Kürbisse.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch
Guten Appetit