

Rezept :: Wintersuppe

Man braucht: 3 EL Öl, 1 TL gemahlenes Kurkuma
2-3 TL Currypulver, 1 große Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, 6 Kartoffeln, 6 Möhren, 1 Hokkaido-Kübis, 2 Äpfel, 0,5 L Apfelsaft, 0,5 L Wasser, 1 Becher Schmand, Salz, Pfeffer, Kürbiskerne

So geht's: Zwiebel/Knoblauch schälen/würfeln, Kartoffeln/Möhren schälen. Mit Äpfeln/Kürbis in Würfel schneiden.

Öl/Kurkuma/Curry im großen Topf heiß werden lassen. Wenn es duftet und leicht angeröstet ist, Zwiebel/Knoblauch dazu. 10mal rühren.



foto :: muth

Kartoffeln/Möhren/Äpfel/Kürbis dazu. 10mal rühren. Apfelsaft/Wasser dazu, umrühren. Wenn es kocht, klein drehen. Deckel drauf. 15-20 Min. köcheln. Zwischendurch rühren.

Nun entweder mit Stampfer oder Pürierstab zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schmand, gerösteten Kürbiskernen oder Schnittlauch servieren.

Guten Appetit!

