

# Cremige Kürbissuppe mit Äpfeln, Karotten und Kartoffeln



## Zutaten:

½ kg Kürbis, evtl. mehr  
1 m.-große Zwiebel(n)  
2 große Karotte(n)  
1 m.-große Äpfel  
etwas Öl  
2 m.-große Kartoffel(n)  
¾ Liter Gemüsebrühe oder andere Brühe  
½ Becher Sahne, saure Sahne oder Schmand  
Salz und schwarzer Pfeffer  
etwas Muskat  
etwas Petersilie, gehackt zum Darüberstreuen

## Zubereitung:

Kürbis-, Zwiebel-, Apfel- und Karottenstücke in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten. Unter Rühren bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis der Kürbis weich, aber noch bissfest ist. Jetzt die Kartoffelstücke zugeben und mit heißer Brühe auffüllen.

Auf kleiner Flamme so lange kochen, bis alles weich ist. Das dauert ungefähr 20 min. Nun die Sahne (oder den Schmand) zugeben und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, Petersilie vor dem Servieren darüber streuen.

Wenn eingekocht werden soll, keine Sahne oder andere Milchprodukte verwenden. Alternativprodukte wie Hafermilch oder Soja-Creme verwenden.

Einkochen 120 Minuten bei 100 Grad

