

Kürbis - Süßkartoffel - Suppe

Es wird kälter. Und mit dem Sinken der Temperatur steigt mein Bedürfnis nach SUPPE – heiß und nahrhaft. Diesmal war der Kürbis nicht genug! Ich wollte auch noch Süßkartoffel und Orange dabei haben.



1 Zwiebel,

schälen, schnippeln und in Öl anrösten, dann

1 Kürbis

(Hokaido, weil er so praktisch und geschmackvoll ist) gewürfelt (2×2 cm) und

1 Süßkartoffel

geschält und in Würfel geschnitten hinzufügen und mit Wasser aufgießen. Die

Menge des Wassers richtet sich nach der gewünschten suppenkonsistenz. Dann noch

1 Apfel – wenn möglich

sauer- vierteln und in den Topf geben und alles köcheln lassen, bis das Gemüse

weich ist. Vor dem Pürieren noch eine geschälte

Orange dazugeben
und alles fein mixen. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken
und dann aufessen.