

Kürbissuppe



Zutaten

1 kg Kürbis, geschält und grob gewürfelt
1 St. Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1/2 Apfel Granny Smith, geschält und geraspelt
100 g frische Sahne
50 g Sterzinger Naturjoghurt + zum Garnieren
Ca. 1 l Gemüsebrühe oder Wasser
Ingwerwurzel, ca. 5cm
Salz, Chili

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und dann in Öl anbraten. Die Kürbiswürfel und die Apfelraspeln hinzufügen und kurz anschwitzen. Die Ingwerwurzel reinlegen. Die gedünsteten Würfel mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Ingwerwurzel wieder herausnehmen. Die Suppe mit einem Stabmixer mit Sahne und Joghurt pürieren. Mit Salz und Chili abschmecken und noch einmal kurz pürieren. Mit Kürbiskernen, Kürbiskernöl und Joghurt dekorieren.



Sterzinger
YOGURT
Vipiteno

