



KÜRBISSUPPE MIT PESTO

Zutaten

- 350 g Hokkaido-Kürbis
- 2 große Äpfel
- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Schmand
- 1 EL Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- Honig
- 1 Bund Koriandergrün
- 30 g Kürbiskerne
- 1 Bund Petersilie
- 120 ml Kürbiskernöl
- 60 g Parmesan
- Salz



Zubereitung

Den Kürbis entkernen und in grobe Stücke zerteilen. Die Schale des Hokkaido-Kürbisses muss nicht entfernt werden. Äpfel und Zwiebeln schälen und würfeln. Die Zwiebelwürfel in einem Topf andünsten. Kürbis- und Apfelstücke hinzugeben, kurz anrösten, dann mit der Gemüsebrühe übergießen und für 20 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan reiben und mit den Kürbiskernen, der Petersilie und dem Öl im Mixer zu Pesto verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

Die Suppe im Topf pürieren, mit frisch gehacktem Koriander, Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Zum Schluss Schmand und Sahne unterrühren und die Suppe mit dem Pesto garniert servieren.

Rezeptvariation

Der Kürbis kann auch durch Süßkartoffeln und Möhren ersetzt werden.

gesund & aktiv informiert

Sowohl das Fruchtfleisch, als auch die Kerne von Kürbissen enthalten harntreibende, entwässernde und entzündungshemmende Stoffe.

