

Suppen

Zauber

Lust auf was Neues?

Fruchtiges
Rezept,
das jeden verzaubert.

Für Menschen mit Geschmack.

bioladen 

bioladen.de

FRUCHTIGE KÜRBIS-TOMATENSUPPE

Suppenzauber

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1 kleiner Hokkaido Kürbis
- Pflanzenöl
- 100 ml bioladen*Apfelsaft
- 600 ml bioladen*Gemüsebrühe
- 600 ml bioladen*Passata (1 Flasche)
- Kräuter der Provence
- bioladen*Kräutersalz
- Pfeffer
- Chili nach Belieben
- 2 EL bioladen*Kürbiskerne
- 1 Apfel

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und grob hacken. Knoblauch fein hacken.
- Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin anbraten. Mit Apfelsaft ablöschen und so lange köcheln bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Dann mit Brühe ablöschen. Passata aufgießen.
- Alles ca. 35 Minuten leicht köcheln lassen. In den letzten fünf Minuten die Kräuter der Provence dazugeben. Anschließend die Suppe mit einem Mixer fein pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kürbiskerne grob hacken.
- Apfel in Spalten schneiden, in Pflanzenfett kurz anbraten.
- Suppe in tiefe Teller geben, Apfelspalten darauf verteilen und die Kürbiskerne darüber streuen.

Tipp: Wer mag, toppt die Suppe mit einer Nocke Crème fraiche.

Die Suppenvariante ohne Knoblauch und Chili ergibt ein mildes Kindergericht.



Diese fruchtige Kürbis-Tomatensuppe passt perfekt zu einem schönen Glas „Julián“, unserem Rotwein aus Spanien.



bioladen*Produkte im Mehrwegglas

Unsere ausgewählten bioladen*Produkte im Mehrwegglas überzeugen durch ihre zuverlässige Qualität und tollen Geschmack.

Das Geheimnis: langjährige Lieferbeziehungen zu den Erzeugern und regelmäßige Vor-Ort-Besuche durch unseren Lieferanten BioVisio. So können wir euch höchsten Genuss mit gutem Gewissen versprechen.

Deckeletikett für Durchblick in der Schublade



Wieder verschließbares Glas hält die Ware länger frisch



Frontetikett für Durchblick im Schrank