



## Kürbissuppe

<b>500g Kürbis (Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden)</b>	<b>Kürbis waschen, teilen und die Kerne mit einem Löffel auskratzen bis auf das feste Fleisch den Kürbis dann in Spalten schneiden, schälen und in Würfel schneiden</b>
<b>1 Zwiebel</b>	<b>würfeln</b>
<b>1-2 EL Margarine</b>	<b>erhitzen, Zwiebel- und Kürbiswürfel darin an dünsten</b>
<b>500 ml Gemüsebrühe</b>	<b>angießen, köcheln lassen bis das Fleisch sehr weich ist das Fruchtfleisch pürieren</b>
<b>100 ml Cidre oder Apfelsaft</b>	<b>dazugeben und noch 5Min. köcheln lassen</b>
<b>200 ml Creme fraiche</b>	<b>einrühren</b>
<b>Salz, Pfeffer</b>	
<b>1 Msp. Ingwerpulver</b>	
<b>1 Msp Cayennepulver</b>	<b>würzen und abschmecken</b>
	<b>Die Suppe kann mit etwas geschlagener Sahne und Zitronenmelisse garniert werden</b>