

Apfel-Kürbis- Schaumsuppe

Für 6 Portionen

30 g Butter, 80 g Lauch (oder Zwiebeln)

150 g Hokaido oder (Muskatkürbis, geschält und geschnitten)

1/16 l Calvados ,oder Apfelsaft, 1/8 l Weißwein (trocken)

3/4 l Gemüsefond ,100 g Schlagsahne ,1 EL Crème Fraîche

1 Stück Apfel, 1-2 Äpfel für Garniture, Stärkemehl (zum Binden)

Je 1 Zweig Thymian und Rosmarin

Das kleingeschnittene Gemüse in Butter leicht sautieren, Kürbisstücke und 1 geschnittenen Apfel begeben, kurz durchrühren, mit Calvados und Weißwein ablöschen und mit dem Gemüsefond auffüllen.

20 Minuten köcheln lassen, die Sahne und die Crème fraîche begeben, im Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren.

Nochmals zum Kochen bringen, eventuell mit Stärkemehl binden und kurz aufschäumen !!

Mit gebratenen Apfelringen und Kräuter am Tellerrand garnieren.

Kürbis-Kartoffel- Kabanossi-Pfanne

Für 3-4 Portionen

400 g Hokkaido-Kürbis, 300 g festkochende Kartoffeln,

200 g Kabanossi, 3 rote Zwiebeln, 1 EL Olivenöl,

1/2 Bd. Petersilie, 1 EL Tomatenmark,

250 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer.

Kürbis waschen, entkernen, Kartoffeln schälen, beides in 1 cm große Würfel schneiden.

Kabanossi in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kabanossi in 1-2 Min. scharf anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Zwiebeln, Kürbis und Kartoffeln unter Rühren bei mittlerer Hitze 10 Min. braten.

Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Gemüse mit Tomatenmark und Brühe verrühren.

Kabanossi dazugeben und alles noch 2-3 Min. kochen.

Salzen und pfeffern. Petersilie unterheben.

Dazu schmeckt gewürzter Joghurt.

und ein kräftiger Salat

!!

Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit !!!