

KÜRBIS – HAGEBUTTENSUPPE MIT ZWIEBEL & KNOBLAUCH

ZUTATEN

Ein herbstliches Gericht, das nicht nur wärmt, sondern auch das Immunsystem stärkt – mit Zutaten direkt aus dem Schweizer Garten.

1	kleiner Hokkaido-Kürbis
1	grosse Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Handvoll	Hagebutten
5 dl	Gemüsebouillon
1 TI	Frischer Thymian
1 EI	Rapsöl
	Salz, Pfeffer nach Geschmack
	Geröstete Kürbiskerne, Creme fraîche

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Rapsöl glasig dünsten.
2. Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Kürbiswürfel zugeben und kurz anbraten.
4. Hagebutten hinzufügen, mit Bouillon ablöschen.
5. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist.
6. Suppe pürieren, mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Nach Belieben mit gerösteten Kürbiskernen oder einem Löffel Creme fraîche servieren.

