

Apfel-Butternut-Suppe

🕒 45 min

👤 10 Teller

Zutaten

- 1 mittelgroßer Butternutkürbis
- 3 Äpfel (Delba)
- 1 helle Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- Kichererbsen oder weiße Bohnen (optional)
- Olivenöl
- Salz&Pfeffer
- 1/2 Bund Minze
- 200 g Joghurt



Zubereitung

1. Ofen auf Ober-/Unterhitze auf 180°C vorheizen.
2. Butternut schälen und zusammen mit Äpfeln und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden.
3. Knoblauchzehen als ganzes, Äpfel, Zwiebel und Butternut auf ein Blech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für etwa 30 min. in den Ofen geben.
4. Optional noch Kichererbsen oder weiße Bohnen in heißem Wasser etwas aufweichen lassen.
5. Währenddessen Minze kleinschneiden und in das Joghurt unterrühren.
6. Das Blech zusammen mit weißen Bohnen/Kichererbsen in einen Mixer geben und mit Gemüsebrühe so lange aufgießen bis gewünschte Konsistenz erreicht wurde.
7. Suppe auf einen Teller anrichten und darüber etwas Joghurt-Minze-Soße geben.



- Die Suppe mit getoastetem oder gegrilltem Brot löffeln schmeckt besonders gut.
- Kürbiskerne, Pinienkerne, kleingehackte Haselnüsse etc. können als Topping verwendet werden.
- Wer´s scharf mag, kann Chilliflocken untermischen oder am Ende hinzugeben.