

# Schöne Herbstzeit



## Kürbissuppe

### Zutaten für 4 Personen

- 1kg Kürbisfleisch (z.B. Hokaido)
- 250g Birnen
- 3 EL Olivenöl
- 1 gestr. TL Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Meersalz
- 1 Msp. Pfeffer
- 1 Msp. Muskatnuss/Macisblüte
- 1 Zitrone
- 500ml Gemüsebrühe
- 125ml Weißwein
- 125ml Sahne (Soja-/Mandelsahne)

**Mit Birnen anstatt der üblichen Kartoffeln schmeckt diese Suppe fruchtiger und ist zudem wesentlich „leichter“.**

### NaturReich Tipp:

Machen Sie gleich mehr davon und frieren Sie die Suppe (vor dem Zugeben der Sahne) einfach ein.

### Zubereitung

Kürbisfleisch (Hokaido kann auch mit Schale verarbeitet werden) in grobe Würfel schneiden, Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen, Öl in einem Suppentopf erhitzen und die Kürbiswürfel darin andünsten. Die Birnenviertel zufügen und mit Honig/Agavendicksaft, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss/Macisblüte und dem Saft der Zitrone würzen.

Die Gemüsebrühe zugießen und alles zugedeckt etwa 30 Minuten garen. Anschließend die Suppe pürieren. Den Weißwein zugeben und erhitzen - nicht mehr kochen lassen, die Sahne schlagen und unter die Suppe ziehen.

Abschmecken und mit gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl anrichten.

Guten Appetit!

NaturReich®  
natürlich wohlfühlen