

Kürbis-Apfel-Suppe mit indischen Gewürzen

Dem Tag einen neuen Geschmack geben!



Kalorien

129 pro Portion

Eiweiß

5 g pro Portion

Ballaststoffen

7 g pro Portion

Zutaten für 4 Portionen (Portionsgröße 1 Tasse):

- 1 Teelöffel Maisöl
 - 2 geschälte Äpfel, z. B. Fuji oder Gala, in 1-Zoll-Stücke geschnitten
 - 1 mittelgroße Zwiebel, in 1-Zoll-Stücke geschnitten
 - 1/4 Tasse Wasser, bis zu 1/4 Tasse Wasser und 1/2 Tasse Wasser, geteilte Verwendung
 - 2 Tassen fester Kürbis
 - 1 Esslöffel Garam Masala
 - 1/4 Teelöffel Zimt
- O:**
- 1/4 Teelöffel Currypulver
 - 1/2 Tasse fettfreie Milch
 - 1/4 Tasse fettfreie saure Sahne (optional)
 - 1 Esslöffel ungesalzene Kürbiskerne, trocken geröstet

Zubereitung

1. Erhitzen Sie das Öl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze und schwenken Sie es, um den Boden zu beschichten.
2. Äpfel und Zwiebeln unter häufigem Rühren 5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
3. 1/4 Tasse Wasser dazu gießen.
4. Zugedeckt 7 Minuten kochen, bis Äpfel und Zwiebeln sehr weich sind, dabei nur ein- oder zweimal aufdecken, um bei Bedarf 2 Esslöffel Wasser hinzuzufügen, um ein Anhaften zu verhindern (insgesamt nicht mehr als 1/4 Tasse Wasser hinzufügen).
5. Kürbis, Brühe, Garam Masala, Zimt und die restliche 1/2 Tasse Wasser vorsichtig einrühren.
6. Die Hitze auf hohe Stufe erhöhen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.
7. In einer Küchenmaschine oder einem Mixer (Deckel des Mixers entlüften) die Suppe 10-15 Sekunden lang verarbeiten, bis sie leicht stückig ist. Vorsichtig in den Kochtopf zurückgeben.
8. Langsam die Milch einfließen lassen und rühren, bis sich alles verbunden hat.
9. Bei mittlerer Hitze 30 Sekunden lang kochen, bis sie durchgehitzt sind.
10. Jede Portion mit der sauren Sahne und den Kürbiskernen garnieren.

Schnelle Tipps

Diese Suppe schmeckt am nächsten Tag noch besser, da die Aromen noch besser zur Geltung kommen. Wenn Sie die Suppe am Vortag zubereiten möchten, geben Sie das Rezept in einen Mixer und stellen es zugedeckt für 8-12 Stunden in den Kühlschrank.

Kurz vor dem Erhitzen die Milch einrühren.

Bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen oder bis sie durchgehitzt sind, dabei vorsichtig umrühren. Die Suppe nicht kochen lassen.