



Kürbis-Apfel-Süppchen

mit Granatapfel



Zutaten für 2 Personen:

Gemüse
1 Hokkaido Kürbis (ca. 1 kg)
60 g frischer Ingwer
1-2 kl. Äpfel (ca. 90 g)
1 Zwiebel,

Den Kürbis waschen, die Kerne entnehmen und den Kürbis grob zerteilen. Den Ofen auf 200 C° Ober- und Unterhitze aufwärmen. Den Kürbis darin etwa 12 – 15 Minuten backen. Mit einer Gabel testen, ob die Spalten gar sind.

Außerdem
4-3 TL Kürbiskönig Gewürz
1 Granatapfel

In einem Topf mit Öl die fein gehackte Zwiebel mit dem Gewürz anschwitzen und kurz darauf den fein gehackten Apfel, Ingwer und Honig hineingeben.

Salz
Olivenöl
1 EL Honig
1 L Gemüsebrühe
150 ml Hafersahne

In einem Topf mit Öl die fein gehackte Zwiebel mit dem Gewürz anschwitzen und kurz darauf den fein gehackten Apfel, Ingwer und Honig hineingeben.