

Kürbissuppe mit Mostbröckli

(2 Pers., 35 Min.)



Zutaten:

- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 600 g Kürbis (z.B. Muscade) in kleinen Stücken
- 4 dl saurer Most
- 4 dl Gemüsebouillon (marga)
- Salz, wenig Pfeffer
- 1/2 TL Zimtpulver
- Croûtons: 6 Scheiben Vollkorntoast (ca. 150 g)
- 120 g Mostbröckli

Anleitung:

1. Rapsöl in einer Pfanne warm werden lassen und Zwiebel darin andämpfen
2. Kürbisstücke ca. 5 Min. mitdämpfen.
3. Saurer Most und Gemüsebouillon dazugießen, aufkochen, Kürbisstücke bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. weich kochen, pürieren.
4. Mit Salz, wenig Pfeffer und Zimtpulver würzen.
5. Vollkorntoast in Würfel schneiden und in einer Bratpfanne rösten. Danach die Pfanne von der Platte nehmen.
6. Mostbröckli in feine Streifen schneiden. Ein paar Streifen für die Garnitur übriglassen, den Rest der Suppe begeben und daruntermischen.
7. Suppe anrichten mit Toastwürfeli und Mostbröckli garnieren.

Tipp:

Ich verwende zum Kochen immer ein feines Olivenöl. Wir mögen am liebsten die Appenzeller Mostbröckli, die Suppe schmeckt aber auch ohne Mostbröckli wunderbar. :-)

Quelle:

Rezept aus dem Betty Bossi Buch: GESUND & SCHLANK ABNEHMEN MIT GENUSS