Warmer Kürbis-Shot mit Bünderfleisch

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 30 min
Aktivzeit: 30 min
Einfach



Zutaten

für 6 Personen

100 g	Bündnerfleisch, dick geschnitten
400 g	Kürbis
1	kleine Zwiebel
1	Apfel
1 Stück	Ingwer, ca. 1 cm lang
20 g	Butter
5 dl	Gemüsebouillon
1	Bio-Orange (Saft und abgeriebene Schale)
1	Muskatnuss, frisch gerieben
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 dl	Rahm
1 Zweig	Peterli

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

211	kcal
8 g	Eiweiss
9 g	Kohlenhydrate
15 g	Fett

Glutenfrei
enthält Laktose

Hot Shot

Wer`s feurig mag, gibt noch Chiliflocken dazu.

Zubereitung

1. Kürbis schälen, Kerne und grobe Fasern entfernen und danach grob würfeln. Zwiebel schälen und würfeln, Apfel waschen und grob raffeln, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

2. Vorbereitete Zutaten in der Butter bei milder Hitze andünsten. Bouillon zugeben und geschlossen ca. 15 Minuten weich kochen. Orangensaft und -schale zugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Rahm zugeben, alles fein pürieren.

3. Fleisch sehr fein würfeln. Peterli klein zupfen. Die Suppe in kleine Gläser füllen, Bündnerfleisch und Peterli einstreuen und servieren.