

Warmer Kürbis-Shot mit Bündnerfleisch



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.