

Unsere Sortenempfehlung: Zapalo Plomo

Zutaten für 6 Portionen Suppe :

2 Zwiebeln
4 Bio-Rüebli
4 Knoblauchzehen
1,5 kg Kürbisfleisch
1.5 l Gemüsebrühe
ca. 300 g Mais
Pfeffer, evtl. Salz
Ahornsirup (ca 2 EL pro Portion)
Olivenöl



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Rüebli und Kürbis in Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebel und Rüebli einige Minuten andünsten, dann den Knoblauch und den Kürbis dazu geben und ca. 3-4 Minuten mitdünsten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, die Hälfte des Mais hinzugeben und für weitere 5 Minuten kochen. Dann pürieren, mit Pfeffer (und evtl. Salz) abschmecken. In eine Schale geben, 2 EL Mais und den Ahornsirup darauf verteilen.

Dazu am besten frisches Maisbrot servieren.