

A top-down photograph of a rustic autumn-themed still life. In the center, two white bowls filled with vibrant orange pumpkin soup are garnished with dark chocolate swirls, small mushrooms, and square crackers. The bowls sit on a wooden cutting board. To the left, a white plate holds several golden-brown, rectangular crackers. Scattered around the board are fresh ingredients: a cluster of red and purple grapes, a whole pinecone, a red apple, and a small wooden bowl containing more apples. The background is softly blurred, showing more autumnal produce and a woven basket.

Der Herbst lässt grüßen – und mit ihm die Zeit für Warmes aus dem Suppentopf. Orientiert am Farbenkleid der Natur gibt es heute eine cremige Kürbis Apfel Suppe. Würziger Kürbis mit dem fruchtigen Aroma vom Apfel ist in Kombi ein echter Herbst-Rezepttipp.

Zu so viel cremigem Genuss harmonieren die **knusprigen Bio Dinkel Cracker von LAND-LEBEN**. Denn ein wenig Knusperspaß darf für echtes Suppenglück nicht fehlen.

Rezept

Menge: 4 Portionen

Dauer: 30 Minuten Zubereitungszeit

Schwierigkeit: einfach

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 1 großer Kürbis
- 1-2 Äpfel
- 2 EL Olivenöl

- 800 ml Gemüsesuppe
- 4 TL Kürbiskernöl
- Salz und Pfeffer
- Etwas Currypulver
- Etwas Chili

Topping:

- 4 EL Sauerrahm | Crème fraîche
- **LAND-LEBEN Dinkel Cracker Kürbiskern**
- Etwas Thymian

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, putzen und fein würfeln. Kürbis gegebenenfalls schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Kürbis und Äpfel darin kurz anbraten. Mit Suppe aufgießen, kurz aufkochen lassen und anschließend zugedeckt bei mittlerer Hitze für rund 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken sowie mit Currypulver und etwas Chili würzen.

Den Sauerrahm für die Garnitur glattrühren.

Mit je einem Löffel Sauerrahm, Dinkel Crackern mit Kürbiskernen und etwas Thymian garniert servieren.

Tipp: Den Kürbis mit einem Schuss Weißwein ablöschen.

www.land-leben.com