

A top-down photograph of a rustic autumn-themed still life. Two white bowls filled with vibrant orange pumpkin soup are garnished with croutons, dark mushrooms, and a drizzle of cream. The bowls sit on a wooden cutting board alongside a plate of golden-brown crackers, a bunch of red and green grapes, a whole pinecone, and a small wooden bowl containing a whole apple. The background is softly blurred, showing more autumnal elements like a woven basket and a grey cloth.

# Kürbis Apfel Suppe mit Sauerrahm

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](http://www.land-leben.com)