



www.gemeinsamtafeln.com

Einfache Kürbissuppe für 4 Personen

Zutaten: 1 Kilogramm Kürbis (Hokkaido oder eine andere Sorte), Olivenöl (zum Anbraten), 1 Zwiebel, 1 Apfel, 1¼ Liter Gemüsebrühe, Salz, Prise, Zucker,

Für eine Suppe mit Pfiff kann man auch mit etwas Curry oder Vanillezucker abschmecken. Auch ein kleiner Schuss Balsamico rundet die Kürbissuppe ab.

Zubereitung: Kürbis abwaschen, halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend in kleine Stücke schneiden. Apfel waschen, schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Kürbisstücke kurz darin anbraten. Apfelstücke zugeben und anschließend mit der Brühe aufgießen und die einfache Kürbissuppe etwa 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Wenn das Kürbisfleisch weich ist, könnt ihr die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz abschmecken.

Portionsweise in Weck Gläser einfüllen. Nach dem Erkalten in den Kühlschrank stellen. Dort sind sie mehrere Tage haltbar. Zum servieren im Wasserbad bei leicht geöffnetem Glasdeckel erwärmen. Vor dem Verzehr einen Tupfer geschlagene Sahne auf die Suppe geben, und mit frisch gezupftem Basilikum verzieren.

Warenkunde: Ob Butternut, Muskat oder der beliebte Hokkaido: Weltweit wachsen rund 800 verschiedene Kürbis-Sorten, die alle aus fünf bitter schmeckenden Wildformen gekreuzt und gezüchtet wurden. Rund 200 davon sind essbar, die übrigen ungenießbare Zierfrüchte. Ursprünglich stammen Kürbisse, die übrigens botanisch gesehen kein Gemüse, sondern Beerenfrüchte sind, aus Lateinamerika. Im 16. Jahrhundert kamen sie durch die Spanier nach Europa.

Zierkürbisse sollten jedoch nur als Dekoration eingesetzt werden. Denn so lecker manche Zierkürbis-Sorten auch aussehen mögen: Sie sind giftig. Sie enthalten sogenannte Cucurbitacine, die aus den essbaren Kürbissen herausgezüchtet worden sind.

