

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Hokkaidokürbis (Potimarron)



- Geschmack:** Beliebter süßer stärkereicher Speisekürbis mit typischer Maroni-Note, (die grünen sind noch feiner)
- Nährwert :** Sehr bekömmlich, auch als Babynahrung geeignet
- Aufbewahrung:** Ab Dezember problematisch, sonst 12° und trocken
- Verwendungs-
möglichkeiten:**
- Wunderbar für Suppen, Gemüse, auch frittiert .
 - Chutneys, Konfitüren, Dessert's und Kuchen



Rezept

01/05

Kürbiscremesuppe mit Apfelspalten

Zubereitung: ca. 30 Min. für 4 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel
1EI Butter
300g Hokkaido-Kürbis
1 kleine Kartoffel
700ml Gemüsebrühe
1 Apfel
Salz, Pfeffer
Muskatnuss, gemahlen
100g Sahne
2EI Weißwein oder
Balsamico Bianco
1EI Butter
1Pr Zimt
1EI Kürbiskerne

Zubereitung:

- Zwiebel fein würfeln und in Butter andünsten. Die Kerne vom Kürbis entfernen und Fruchtfleisch mit Schale grob würfeln. Kartoffel schälen, klein schneiden, mit dem Kürbis zu den Zwiebeln geben und kurz anschmoren. Den Apfel halbieren, eine Hälfte klein schneiden, die andere Hälfte beiseite legen. Apfelstücke zum Kürbis geben und Gemüsebrühe dazu gießen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

- Suppe mit dem Pürierstab fein mixen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Sahne und Weißwein bzw. Balsamico Bianco abschmecken.

- Restlichen Apfel in Spalten schneiden. Diese in Butter mit einer Prise Zimt andünsten und mit den Kürbiskernen über die Suppe geben.

Tip:

Auch einfache schnelle Suppen (nur evtl. mit Zwiebeln und/oder Knoblauch)schmecken sehr gut, auf dem Teller noch mit einem Klecks (Schlag-,Sauer-) Rahm. Ingwer u./o. Curry passen sehr gut dazu.