

# Kürbis-Creme-

# Suppe

## Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Esslöffel Butter
- 5 Becher Wasser
- Salz, Pfeffer
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 3 Esslöffel Sauerrahm
- Kürbiskernöl



Kürbis



Zwiebel



Ingwer



Sauerrahm



Butter



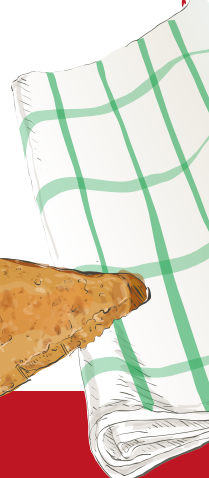
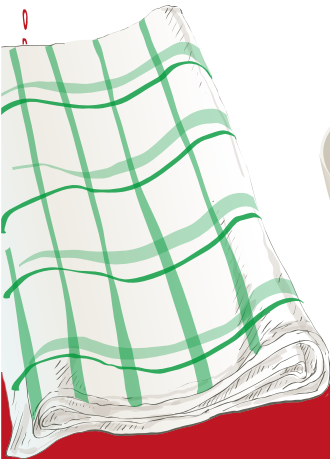
Zitrone



Kürbiskernöl

## Zubereitung

1. Kürbis halbieren, Kerne entfernen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen und klein schneiden.
3. Ingwer schälen und klein schneiden.
4. Butter im Topf erhitzen.
5. Zwiebel und Ingwer dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
6. Kürbis und Wasser dazugeben.
7. Deckel daraufgeben und 15 Minuten kochen lassen.
8. Suppe pürieren.
9. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
10. Rahm dazugeben und umrühren.
11. Mit Kürbiskernöl servieren.



# Kürbis

Der Kürbis eignet sich nicht nur zum Schnitzen von lustigen Gesichtern, sondern vor allem auch zum Essen! Die Kürbisfamilie ist unglaublich vielfältig. Sie umfasst über 800 Arten mit prachtvoller Farben- und Formenvielfalt. Viele davon verwenden wir in der Küche.

## Wissen

**Hokkaido:** Er ist richtig orange, hat ein cremiges Fruchtfleisch und muss nicht geschält werden. Praktisch!

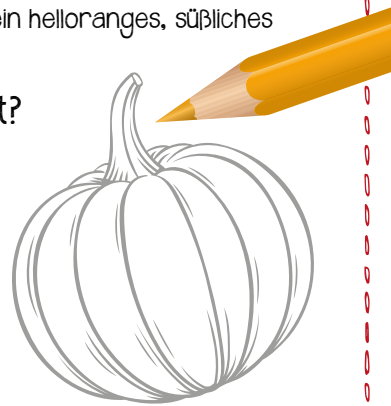
**Spaghettikürbis:** Seine Schale ist hell, das Fleisch weiß oder hellgelb. Markant ist auch die zylindrische Form. Das Besondere am Spaghettikürbis ist aber das Fruchtfleisch: Es zerfällt beim Kochen zu „Spaghetti“.

**Muskatkürbis:** Dunkelgrüne Schale, orangerotes, sehr fruchtig schmeckendes Fruchtfleisch. Muskatkürbis wird bis zu 20 kg schwer.

**Butternuss:** Dieser Kürbis ist hell, birnenförmig und hat ein helloranges, süßliches Fruchtfleisch.

Welche Kürbisse findest du am Markt?

.....  
.....  
.....



Weißt du, wie schwer ein Speisekürbis werden kann?

- a) 2 Kilogramm
- b) 20 Kilogramm
- c) 160 Kilogramm

*Auflösung:  
c) Der Riesenkürbis wird bei uns bis zu 160 Kilogramm schwer. Das ist das Gewicht von ca. 7 Kindern zusammen! Die allergrößten Kürbisse der Welt wiegen sogar 400 und mehr Kilogramm! Davon können viele Menschen satt werden.*



Kürbiskerne sind die Samen von speziellen Kürbissen, den Ölkürbissen, aus denen das Kürbiskernöl gewonnen wird.