

Kürbis? Aber hallo!

Im Herbst kocht sich Fessie gern mal ein heißes Süppchen. Da Fessie sich vorgenommen hat, auch beim Essen mehr auf den Ökologischen Fußabdruck zu achten, gibt es heute Kürbis. Denn Kürbis ist Saison-Gemüse! Das Rezept ist einfach und auch noch vegetarisch. Für Leckerschmecker – nicht nur zu Halloween!

Das brauchst du für die Suppe:

1 Kürbis (ca. 1 kg), gewürfelt
2 Esslöffel Öl
½ Zwiebel, geschält + gewürfelt
1 Liter Gemüsebrühe, heiß
Salz, Pfeffer
Zum Verfeinern:
Kräuter wie Petersilie und
Koriander, saure Sahne, Crème
fraîche oder Schmelzkäse



Besonderer Tipp:

*Möchtest du einen
Halloweenkürbis schnitzen?
Dann den Kürbis oben
köpfen und mit einem
Löffel das Kürbisfleisch
für deine Suppe vorsichtig
von den Seitenwänden
schaben.*



So ein Kürbis kann ein richtiger „Dickkopf“ sein. Wenn's beim Teilen hart auf hart geht: Bittet einen Erwachsenen um Hilfe! Das fädrige Innere mit den Kürbiskernen herauschneiden oder mit einem Löffel auskratzen. Zuerst den Kürbis schälen. Bei der Sorte „Hokkaido“ könnt ihr euch diesen Arbeitsgang ersparen.

Dann den Kürbis in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Öl und Zwiebelwürfel in einen Topf geben und erhitzen. Lass die Zwiebel gelb, aber nicht braun werden.

Wer mag, genießt die Suppe mit frischen Kräutern, Sahne oder auch Schmelzkäse.

Und dein Koch- oder Backtipp?

Hast du ein Lieblingsrezept mit Kürbis auf Lager? Ob süß oder sauer – Fessie ist gespannt darauf. Einfach eine E-Mail an: services@fes-frankfurt.de, Betreff „Kürbisrezept“.

Fessies Tipp:
Ich kaufe am
liebsten Bio-
„Hokkaido“-Kürbis
auf dem Erzeuger-
Markt!

Fessies Tipp:
Einige der Kürbiskerne
abwaschen, trocknen
lassen und im nächsten
Mai für den eigenen
Anbau zur Aussaat
nutzen.

