

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

KÜRBIS

Seine Verwandten sind Zucchini, Gurken und Melonen. Kürbisse gehören zu den grössten Früchten im Pflanzenreich. Im 16. Jahrhundert kam der Kürbis aus Amerika über Italien zu uns. Es gibt sie in unzähligen Formen, Farben und Größen. Ebenso vielfältig wie das Aussehen sind die Zubereitungsarten, wobei einige Rezepte sich für bestimmte Sorten besonders eignen. Am bekanntesten ist der süß-sauer eingelegte Gelbe Zentner oder die Kürbissuppe aus den aromatischen Hokkaidos.

Sehr gut schmeckt Kürbis auch als Rohkost in Salat geraspelt. Eine Delikatesse ist der Kürbis Muscat de Provence.

Der Kürbis wird ca 4- 5 kg schwer und bekommt erst im Lager seine intensive orange Farbe und sein Aroma.

Kürbiscremesuppe Premium

1 Kürbis (ca. 1 kg Hokkaido oder Muscat de Provence)

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe

250 ml Sahne

Curry, Salz, Pfeffer

Zwiebel fein hacken und in Fett glasig dünsten. Den Kürbis in Stücke schneiden, (Hokaido kann mit Schale gegessen werden) und zu den Zwiebeln geben.

In der Gemüsebrühe in ca. 15- 20 Min. garen. Mit dem Pürierstab zu Suppe pürieren, Sahne unterziehen und mit den Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)