

Leckere Kürbissuppe mit Birne & Ingwer



Der Kürbis ist ein gesunder Knaller: Er hat kaum Kalorien, dafür aber viele Mineralstoffe und Vitamine. Das Beerengewächs ist gut für ein fittes Immunsystem, starke Nerven und schöne Haut. Hier ein leckeres und raffiniertes Kürbisrezept.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleiner Butternut-Kürbis
- 1 kleine Birne (ca. 100 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 EL Rapsöl
- 1 Prise Muskatnuss
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Birnensaft
- 30 g Kürbiskerne
- 150 g Crème fraiche (Alternative: Crème fraiche-veganer Ersatz)
- Salz, Pfeffer
- Schuss Kürbiskernöl (wenn zur Hand)

Zubereitung:

1. Kürbis und Birne schälen, entkernen, grob würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel grob, Ingwer fein würfeln. Zitronengras waschen und in sehr feine Ringe schneiden.
2. Öl im großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Muskatnuss und Zitronengras kurz anrösten, dann Kürbis und Birne dazugeben und mit anrösten. Mit Brühe und Birnensaft ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
3. Die Suppe pürieren und ggf. durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Die Suppe auf Tellern verteilen und mit Crème fraiche und den gerösteten Kürbiskernen dekorieren.

TIPP: ein Schuss Kürbiskernöl rundet den Geschmack der Kürbissuppe perfekt ab.



Interessantes zum Butternutkürbis, auch Butternusskürbis oder wegen seiner Form auch Birnenkürbis genannt

Beim Kauf von Butternutkürbis kann man am besten **nach der Größe** entscheiden. Am **aromatischsten** ist er, wenn er eine ungefähre Länge von 20 bis 30 cm hat und am unteren Ende im Durchmesser etwa 10 bis 12 cm misst.

Immer **darauf achten**, dass der Butternutkürbis eine **gleichmäßige** und **unversehrte Schale** hat. Risse oder andere Schäden könnten die Lagerfähigkeit beeinträchtigen.

Wie lange ist Butternutkürbis haltbar?

Wie die meisten Kürbissorten ist Butternutkürbis **sehr lange haltbar**. **Kühl** und **trocken** gelagert kann er **mindestens einige Wochen**, häufig aber mehrere Monate aufbewahrt werden. **TIPP:** Entfernen Sie vom Butternutkürbis nicht den Stiel, wenn Sie ihn zu Hause einlagern möchten. Ohne ihn trocknet er schnell aus.

Bereits **zerlegter Butternutkürbis** hat hingegen nur eine kurze Haltbarkeit. Im **Kühlschrank** hält er sich dann etwa eine Woche.

Sie können Butternutkürbis auch **einfrieren**: Dazu den Butternutkürbis **portionsweise blanchieren** und in einem geeigneten Gefäß tiefkühlen.

