



Der Herbst ist ins Land gezogen. Die Zugvögel sind längst Richtung Südeuropa und Afrika unterwegs. Die Sonne steht flacher am Himmel, die Schatten werden länger. Aber es gibt noch warme Tage. Dann leuchtet die Natur in allen Farben. Flori erntet jetzt sein Gemüse. Rote Bete, Gelbe Rüben, Kartoffeln, Herbstsalate – und natürlich Kürbisse. Daraus kocht sich Flori eine Kürbissuppe.

Schreibe die Lösung auf eine Postkarte und schicke sie bis zum 12. Oktober an den Obst- und Gartenbauverlag. Du nimmst dann an der Verlosung teil.

Supercremig und richtig schmackhaft: Floris sahnige Kürbissuppe

Dafür brauchst du:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 kl. Stück Ingwer
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Becher Sahne



Der gereinigte Kürbis muss erst einmal halbiert werden. **Das lässt du von einem Erwachsenen machen, denn es geht sehr schwer und man braucht einige Kraft dazu!** Dann schabst du mit einem großen Löffel das Kernhaus heraus. Die Kürbishälften werden dann in kleine Würfel geschnitten.



Die Würfel in einen großen Topf geben und mit Wasser aufgießen. Bis der Kürbis kocht schnippelst du die Zwiebel, die Knoblauchzehe und den geschälten Ingwer klein.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Salz, geriebene Muskatnuss und Zitronensaft dazugeben und alles etwa 10 Minuten kochen. Wenn der Kürbis weich ist, mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die Sahne dazugeben, umrühren und nochmals abschmecken. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Dann lässt du die Suppe bei geringer Hitze noch etwa zehn Minuten nachziehen.

Flori liebt es besonders cremig und gibt auf den Teller noch einen Klecks geschlagene Sahne. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot oder Weißbrot. Guten Appetit!

Kennst du auch ein feines Rezept mit Kürbis? Dann sende es an: flori@gartenbauvereine.org