



Hokkaido Kürbissuppe

Zutaten

1 kg Hokkaido-Kürbis, gerne Bio

2 EL Olivenöl

1,5 L frische Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 1 EL Zucker

1 Stück Ingwer

Muskat Nuss am Stück

Hokkaido-Kürbissuppe mit Ingwer das perfekte vegane Gericht - wer mag auch mit Sahne

Zubereitung

Den Kürbis gut abspülen, halbieren, die Kerne und das "Stroh" im Inneren entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden (Hokkaido-Kürbis braucht nicht geschält zu werden, alle anderen Sorten sollten besser geschält werden). Den Ingwer schälen (Ingwer lässt sich mit dem Messerrücken auch leicht abschaben, dadurch gibt es weniger Verlust) und in feine Würfelchen schneiden.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, darin den Kürbis und den Ingwer etwa 5 Minuten andünsten und mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer würzen und mit dem Zucker karamellisieren.

Dann die Brühe dazugeben und etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbisstücke weich sind. Die Kürbissuppe mit dem Stabmixer fein pürieren und nochmals bei Bedarf mit Salz und Pfeffer aus der Mühle nachwürzen.

Tipp: Durch ein paar Tropfen Kürbiskernöl erreicht man bei der Kürbissuppe ein intensiveres Aroma. Geschmackvollen Biss erhält die Kürbissuppe, wenn sie mit gerösteten Kürbiskernen oder Brotcroutons serviert wird.



Einkaufs- und Küchentipps für Hokkaido-Kürbis:

Einkauf: Hokkaido-Kürbis bleibt sehr lange frisch. Trotzdem kann es nicht schaden, vor dem Kauf eine kurze Klopfprobe zu machen: Einfach mit dem Fingerknöchel leicht auf den Kürbis klopfen – ergibt das ein hohles Geräusch, hat er den optimalen Reifezustand. Ebenfalls wichtig, falls Sie ihn länger lagern möchten: Der Stielansatz sollte unversehrt sein damit er nicht Faulen kann.

Lagerung: Bei kühler und trockener Lagerung (zum Beispiel in Keller, in der Speisekammer oder im Gemüsefach des Kühlschranks) hält sich ein ganzer Hokkaido-Kürbis mit unversehrt Stielansatz bis zu zwei Monate. Wenn Sie nur einen halben Hokkaido-Kürbis verbrauchen, können Sie den Rest – mit Frischhaltefolie bedeckt – gut bis zu vier bis 8 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Wer mag, kann in Würfel geschnittenen rohen Hokkaido-Kürbis übrigens auch einfrieren.

Vorbereiten: Zwar kann man seine Schale mitessen, doch ist sie auch beim Hokkaido-Kürbis ziemlich fest. Schneiden Sie ihn darum am besten mit einem großen und scharfen Messer. Die Kerne im Inneren lassen sich leicht mit einem Löffel herauskratzen; anschließend schneidet man den Hokkaido-Kürbis je nach Rezept in Spalten und dann evtl. in Würfel.

Wie gesund ist eigentlich Hokkaido-Kürbis?

Das feste, appetitlich orangerote Fruchtfleisch des Hokkaido-Kürbis´ punktet im Vergleich zu seinen Verwandten mit einer besonders hohen Nährstoffdichte, denn es enthält weniger Wasser als anderes Kürbis-Fruchtfleisch. Wie alle Kürbissorten wirkt aber auch Hokkaido-Kürbis anregend auf Nieren- und Blasen­­tätigkeit und entwässert gleichzeitig auf natürliche Art. Ähnlich wie beim Spargel

Inhaltsstoffe: Seine leuchtend orangerote Farbe verdankt der Hokkaido-Kürbis dem reichlich darin enthaltenen Beta-Karotin, das unser Körper in Vitamin A (wichtig für gute Sehkraft, Haut und Haare) umwandeln kann. 100 g Hokkaido-Kürbis decken etwa ein Drittel des Tagessolls an Beta-Karotin. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen: sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Hokkaido-Kürbis noch beachtliche Mengen an Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Eisen und Phosphor zu bieten.

Tipp: Besonders schnell gart Hokkaido-Kürbis – zum Beispiel für Suppen, Pürees, Risotto oder Kürbiskuchen -, wenn man ihn raspelt. So vorbereitet, können Sie ihn auch sehr gut roh für einen Salat verwenden. Weil Hokkaido-Kürbis so leicht bekömmlich ist und außerdem leicht süßlich schmeckt, eignet er sich auch perfekt für hausgemachte Babynahrung