

kinder LEICHT Kürbissuppe



zutaten
1 HOKKAIKÜRBIS, 1 KLEINE ZWIEBEL,
20 G BUTTER, SALZ, PFEFFER, FRISCHER INGWER,
GEMAHLENER ZIMT

Wasche den Kürbis. Schneide Stiel und Boden ab, halbiere den Kürbis. Löffle die Kerne heraus.

Schneide den Kürbis in Spalten, dann in kleine Stücke. Schäle die Zwiebel, schneide sie in kleine Würfel.

Zerlasse die Butter in einem Topf. Gib die Zwiebel dazu, schwitze sie glasig an. Dann Kürbis dazu, Salz, Pfeffer und eine Prise Zimt. Zehn Minuten köcheln lassen.

Mixe die Suppe. Reibe ca. 2 cm vom Ingwer mit einer Reibe, drücke den Saft mit (sauberen!) Fingern aus und gib ihn in die Suppe. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ILLUSTRATION: BIRGITTA HEISEL

DU BRAUCHST: MESSER, HERD, MIXER, CA. 30 MINUTEN

AB 8 JAHREN HIERBEI LASS DIR HELFEN!

? Kann man auch aus Schnitzkürbissen Suppe machen?
LILLI WEISS ES: Ja, im Grunde kann man aus jedem Kürbis Suppe kochen. Aber mit dem Hokkaido schmeckt's am besten, außerdem brauchst du ihn nicht schälen.

marktFRISCH

CERIMOJAS sind sehr aromatische Früchte, geschmacklich zwischen Banane und Birne angesiedelt. Derzeit in guter Qualität aus Spanien. **PREIS: 2,90 € Stück**
SATSUMAS alljährlich die Vorboten der Zitrusfruchtsaison. Ab Mitte November gibt's die „richtigen“ Mandarinen und die Klementinen. **PREIS: 2,80 bis 3,80 €/kg**
ASPERL/MISPELN werden erst mit den ersten Herbstfrösten weich und süß. Roh einfach „auszuzeln“ oder zu Mus verarbeiten. **PREIS: 2,80 €/kg**
Gesehen am Karmelitermarkt, Wien 2.



FOTOS: THERESA SCHREMS, PEXELO

Witzigmanns Welt



Kürbis



Warnung: Sollten Sie Aschenputtel heißen, hüten Sie sich vor guten Feen, die Kürbisse in Kutschen verwandeln. Diese Fahrzeuge halten nicht länger als bis Mitternacht und dann sitzen Sie mit Ihrem hübschen Hintern auf dem Boden. Kochen Sie den Kürbis lieber. Der betörende Duft wird den lang ersehnten Königssohn umgehend vor Ihre Haustüre lotsen.

Kürbisgerichte gibt es mindestens so viele wie Kerne in seinem Fleisch, aus denen die Steirer ihr berühmtes Öl pressen. So wundert es auch nicht, dass der gebürtige Steirer und heutige Gouverneur Arnold Schwarzenegger einst über den kürzlich verstorbenen Bruder von John F. Kennedy sagte: „Ted Kennedy ist wie ein Kürbis.“ Aber zurück zu den märchenhaften Gerichten, die sich aus der Frucht dieses einjährigen Rankengewächses zaubern lassen. Das Einfachste ist eine Kürbissamtuppe. Suchen Sie sich z.B. einen schönen Hokkaidokürbis aus – den können Sie sogar mit Schale und Kernen verwenden – und kochen sie ihn in einer kräftigen Hühnerbrühe. Anschließend pürieren und etwas Sahne dazugeben. Wenn Sie die Suppe mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl und Haferflocken panierten Polentawürfeln als Einlage abrunden, können Sie Indios jodeln hören, deren Hauptnahrungsmittel neben Mais und Bohnen – lange bevor er nach Europa importiert wurde – der Kürbis war. Weitere Magenschmeichler sind Ravioli mit Kürbis-/Amarettfüllung, Kürbis süß-sauer eingelegt, Kürbis als Risotto oder Chips mit Curry bestreut oder als Chutney. Den Kürbis als Botschafter süßer Verlockungen habe ich in den Siebzigern in Maryland, Virginia kennengelernt. Der traditionelle „pumpkin pie“ mit Pekannüssen gehörte damals wie heute zum „Thanksgiving“-Menü genauso dazu wie der obligatorische Truthahn. Das war auch die Zeit, in der ich zum ersten Mal in meinem Leben einen Dosenöffner verwendete. Die Mischung für den Kuchenteig kam nämlich aus der Konserve. Der Küchenguß möge mir für diese Sünde vergeben. In Virginia lernte ich auch Halloween kennen und die ausgehöhlten, zu Masken geschnittenen Kürbisse. Mein Nachbar warnte mich damals vor den verkleideten Kindern, die ihm einmal sein Haus von oben bis unten mit Klopapier eingewickelt haben, weil er ihnen zu wenig Süßigkeiten gegeben hatte. Das brachte mich auf folgende Idee: Als die Kinder klingelten und „trick or treat“ riefen, öffnete ich die Tür mit einer Gasteiner Krampusmaske auf dem Kopf. Sie können sich nicht vorstellen, wie die gelaufen sind.

eckart.witzigmann@kurier.at



„Meine Erfolge beginnen immer im Topf.“

Felix Gottwald, Olympiasieger



Recheis Sport: So kosten echte Sieger den Erfolg aus.

Speziell abgestimmt auf aktive Menschen, decken die köstlichen Nudelspezialitäten den erhöhten Mineralstoffbedarf aller Sportbegeisterten ab. Die perfekte Kombination aus aktiver Ernährung und vollem Genuss – denn mit Recheis gelingt Ihnen in der Küche immer eine Spitzenleistung. **Recheis könnt' ich täglich essen!**

HERBST-KULINARIK

- Der Herbst bringt's:** Leckerbissen vom Wild. PLUS: Klassiker aus der Mehlspeisküche.
- Bunte Kürbisvielfalt:** Originelle Rezepte, Warenkunde sowie Tipps & Tricks zur Verarbeitung.
- Fit mit Geflügel:** Mit Huhn, Pute & Ente wichtige Abwehrkräfte für den Winter sammeln.
- Ab sofort in allen Trafiken, Tankstellen & Supermärkten**



STRECKE