

Zur Abwechslung darf's mal
Kürbis sein



Anbautipps - Trends
Neuheiten - Rezepte

Herausgeber:

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Nevinghoff 40

48147 Münster

Telefon: 0251 / 2376-0

Telefax: 0251 / 2376521

Siebengebirgsstraße 200

53229 Bonn

Telefon: 0228 / 703-1206

Telefax: 0228 / 703-8434

E-Mail: info@lwk.nrw.de

Internet: www.landwirtschaftskammer.de

Text, Gestaltung:

Marita Eissing/Carola Weber

Nachdruck oder Vervielfältigung

Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen vervielfältigt werden.

Bitte beachten Sie:

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben sein z.B. durch die schon vorhandene Fußzeile:

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Kürbis-Vielfalt im Garten

Eine wahre Renaissance erleben derzeit Kürbisse. Nicht zuletzt dadurch, dass in den vergangenen Jahre der amerikanische Brauch des Halloween (31. Oktober) in Europa Einzug gehalten hat. Für diesen Tag werden zumeist große orangefarbene Kürbisse ausgehöhlt, in die man möglichst grausigen Fratzen schnitzt. Von innen mit einer Kerze beleuchtet, sind sie in der Halloween-Nacht besonders für Kinder ein schaurig-schönes Erlebnis.

Doch Kürbisse haben wesentlich mehr zu bieten. Durch ihre enorme Formen- und Farbenvielfalt, die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Zubereitungsmöglichkeiten und nicht zuletzt durch die unproblematische Anbauweise sind dieses Fruchtgemüse hervorragend für die Gartenkultur geeignet. Dies ist übrigens keine neue Erkenntnis. Bereits vor etwa 8000 Jahren kultivierten die Ureinwohner Perus Kürbisse. Als Kolumbus Amerika entdeckte, fand er bereits vollkommen züchterisch bearbeitete und fertige Kulturpflanzen vor. Aus dieser Tatsache ersieht man, wie wichtig die Nahrungspflanze Kürbis – neben Mais und Bohnen - schon damals war.

Bei uns werden Kürbisse heute häufig wegen ihres Zierwertes angebaut. Neben den glattfrüchtigen Sorten, gibt es auch solche die gerieft sind, oder deren Oberfläche mit warzenähnlichen Ausbuchtungen bestückt sind. Neben roten und orangen Kürbissen findet man auch grüne, bläuliche und schwarze Früchte und solche mit Streifen, Flecken oder netzartigen Mustern. Kürbisse können rund, oval, flaschenförmig oder gar wie ein UFO ausgebildet sein. Neben wahren Riesen mit mehreren hundert kg Gewicht, existieren Arten und Sorten, die klein wie Mandarinen sind. Fast alle Kürbisse sind genießbar, doch sollte man immer einige für Dekorationszwecke zurückhalten.

Arten und Sorten

Aufgrund der Vielfalt, ist die botanische Einteilung von Kürbissen nicht ganz einfach. An dieser Stelle werden nur einige Arten vorgestellt, die für die Gartenkultur von Bedeutung sind:

Cucurbita maxima, Speise- oder Riesenkürbis. Es handelt sich meist um starkwachsende, rankende Pflanzen mit runden Früchten, die bis 50 kg oder auch mehr wiegen. So zum Beispiel die Sorten 'Gelber Zentner', 'Big Max', 'Rosa Riesenbanane', 'Peruanischer Kürbis'. Sie gehören zu den sogenannten Winterkürbissen, die im Herbst geerntet sehr haltbar und oft sogar über Monate lagerfähig sind wie beispielsweise auch der 'Butterbecher', auch als Melonenkürbis 'Early Butter Nut F 1' im Handel.

Cucurbita pepo, Garten- oder Ölkürbis sowie Zierkürbisse. Sie werden auch Sommerkürbisse genannt, weil sie früh, in der Regel im unreifen Zustand geerntet und verarbeitet werden. Es sind zahlreiche Sorten auf dem Markt. Sie sind schnellwachsend und deshalb besonders für die Gartenkultur geeignet. Ihr Fruchtfleisch ist fester und weniger mehlig als das der *Cucurbita maxima*. Bekannt sind aus dieser Gruppe zum Beispiel die Zucchini, die es in vielen grünen und einigen gelben Sorten gibt ('Greysini', nichtrankende grüne Sorte; 'Acceste F 1')

oder als gelbe Sorte z.B. 'Gold Rush F 1'). Die erste rankende Zucchini-Sorte heißt 'Black Forrest'. Auch Patisson, besser bekannt als Ufos, gehören dazu. Diese diskusförmigen, am Rand gewellten oder gezackten Früchte sind grünlich, gelb, elfenbeinfarben oder gesprenkelt. Ihr Fruchtfleisch ist zarter als das der Zucchini. ('Bunter Patisson', 'Weißer Ufo', 'Bunter Ufo'). Erst in den letzten Jahren wurde der 'Spaghettikürbis' hier bekannt. Es handelt sich um eine ovalrunde Frucht, die zunächst grün gesprenkelt, im reifen Zustand beige ist. Der Kürbis wird im ganzen gekocht, wobei man die Schale mehrfach einsticht. Nach 40 Minuten ist er gar, das Fruchtfleisch zerfällt spaghettiartig und wird genau wie diese zubereitet.

Daneben gehören viele Zierkürbisse in diese Gruppe. So zum Beispiel Kronen- oder Krallenkürbisse, die 10 – 15 cm groß werden und auffällige krallenförmige Auswüchse aufweisen. Auch Warzenkürbisse, in runder bis länglicher Form, mit ausgeprägten, warzenförmigen Auswüchsen, zweifarbige Sorten, oder blaue bis schwarze Kürbisse kann man sich im Garten für herbstliche Dekorationen heranziehen. Zierkürbisse sind lange haltbar.

Lagenaria siceraria*, *L. longissima, bringt eine Reihe von sehr dekorativen Formen hervor, die teilweise auch gegessen werden können. Aus dem weißfrüchtigen 'Korsischen Teller' lassen sich tatsächlich aus jeder Frucht zwei Teller herstellen. Die Kalebassen, in die man nach dem Trocknen Wasser oder Wein füllen kann, kennt sicher jeder, doch gibt es sie auch in Miniform fürs Kinderzimmer.

Luffa cylindrica, der Luffa-Kürbis, auch Schwammkürbis genannt ist nicht nur als Frucht dekorativ, sondern auch recht zweckmäßig. Lässt man die vollreife Frucht trocken, erhält man einen rauen festen Schwamm (Luffa-Schwamm), der sich als Massagehandschuh oder auch zum Reinigen von Kochtöpfen eignet.

Cucurbita ficifolia, der Feigenblättrige Kürbis ist insofern eine Besonderheit, weil er als fusariumresistente (eine gefürchtete Pilzkrankheit) Unterlage für Gurken und Melonen verwendet wird. Beim Einkauf von Gurken- und Melonenjungpflanzen für das Gewächshaus sollte man nach veredelten Pflanzen fragen.

Anzucht und Kultur

Kürbisse benötigen einen tiefgründigen, humusreichen Boden und einen sonnigen Standort. Die Anzucht von Kürbissen ist recht einfach. Man kann Mitte Mai, nach den letzten Frösten direkt ins Freiland säen. Die Vorkultur in Töpfen lohnt sich, weil man die kräftigen Jungpflanzen nach den Eisheiligen Mitte Mai direkt ins Freiland pflanzen kann und so früher erntet. Die Aussaat beginnt etwa Mitte/Ende April im Haus. Am besten verwendet man pro Samen einen kleinen Topf, damit man sich das spätere Pikieren ersparen kann. Der Boden wird gut gelockert, dabei 3,5 kg Kompost und 50 – 80 g Hornspäne oder Horngrieß je qm einarbeiten. Wegen der Wärmebedürftigkeit der Pflanzen sollte man den Boden anschließend mit schwarzer Folie bedecken, in die an der Pflanzstelle Schlitze geschnitten werden. Die Folie hat dazu den Effekt, dass nicht zuviel Wasser aus dem Boden verdunsten kann. Kürbisse benötigen zumindest bis zum Fruchtansatz viel Wasser und sollten nach Möglichkeit während der ganzen Kulturzeit gewässert werden. Kürbis ist mit sich selbst und allen anderen Kürbisgewächsen (Cucurbitaceae, also

Gurken, Melonen) unverträglich. Der vierjährige Fruchtwechsel auf dem Beet muss eingehalten werden. Am besten pflanzt man Kürbisse auf eine Fläche, auf der vorher Gründüngung gestanden hat.

So wird der Kürbis dick und schwer

Unter Gartenfreunden beliebt, besonders bei denen, die in Vereinen organisiert sind, ist der Kürbiswettbewerb. Wer ins Guinness Buch der Rekorde einziehen möchte, muss sich ins Zeug legen. Der derzeitige Rekord liegt bei einem Einzelfruchtgewicht von mehr als 440 kg! Versuchen Sie es mit einem Cucurbita maxima, der ausreichend mit Kompost gedüngt wird. Lassen sie nicht mehr als zwei Früchte an der Pflanze, damit alle Nährstoffe nur diesen Früchten zukommen. Viel Glück!

Bezugsquellen (Auswahl) für Saatgut:

Viele der hier genannten Sorten sind in den Sortimenten der großen Samenfirmen im Gartenfachhandel erhältlich. Große Kürbissortimente haben z.B.

Firma Ferme de Saint Marthe, Ulla Grall, Bäreneck 4/Efeuhaus, 55288 Armsheim)

Firma Jansen, Postfach 300115, 46399 Bocholt

Botanischer Handel Rüdiger Dietzel, Albert-Schweitzer-Str. 22, 07318 Saalfeld

Es lohnt sich auch Gartenzeitschriften durchzuschauen, denn dort bieten oft Hobbyzüchter Saatgut an.

Ernte

Schon 4 bis 6 Wochen nach der Pflanzung beziehungsweise 6 bis 8 Wochen nach der Direktsaat können die ersten Zucchini oder andere Sommerkürbisse geerntet werden. Einzelfrüchte dieser Arten sollte man nicht zu groß werden lassen, weil damit der Pflanze Kraft verloren geht, neue Blüten zu Früchten auszubilden. Die Winterkürbisse, wie beispielsweise die Spaghettikürbisse, werden in ausgereiften Zustand im Spätsommer/Herbst, auf jeden Fall vor dem ersten Frost, geerntet. Diese Kürbisse sind erntereif, wenn sich der Stiel verfärbt und verkornt. Der Stiel muss bei der Ernte an der Frucht bleiben, weil der Kürbis ansonsten nicht lagerfähig ist.

Lagerung und Verwertung

Zum Einlagern eignen sich insbesondere die Winterkürbisse. Der Lagerraum muss kühl und trocken sein. Am besten hängt man sie luftig in Netzen auf. So sind sie im Schnitt 3 Monate lagerfähig. Eine andere Lagermethode, die sich auch für Sommerkürbisse gut eignet, ist das Einfrieren. Dazu schneidet man das Fruchtfleisch in Stücke, die 2 Minuten blanchiert werden. Zur Verwertung dünstet man sie unaufgetaut. Auch das Einwecken, in der Regel süßsauer, oder die Herstellung von Kompott hilft, die oft großen Kürbismengen bis in den Winter hinein zu retten.

Das Fruchtfleisch von Kürbissen kann zu vielerlei Gerichten verarbeitet werden. Gekocht, gegrillt, zu Suppe, Püree oder Kuchen verarbeitet, sind Kürbisse wahre Schätze der Küche. Auch die Kerne vieler Kürbisse sind roh oder geröstet eine Köstlichkeit.

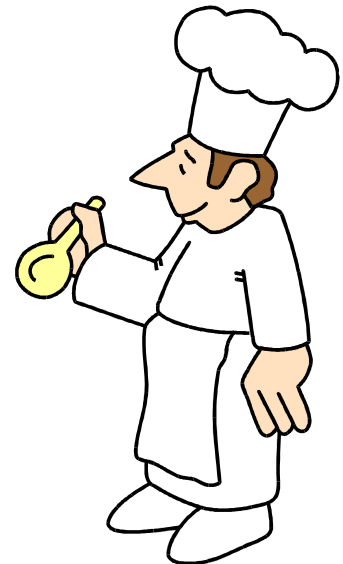
Zubereitung

Der Kürbis wird gewaschen und zunächst halbiert. Auf diese Weise können die Kerne mit einem Löffel entfernt werden. Anschließend wird der Kürbis in handlichere Stücke geschnitten. Erst diese werden dann geschält. Übrig bleibt das feste Fruchtfleisch, das je nach Verwendungszweck und Rezept in Stücke geschnitten oder direkt püriert wird.

Gesundheitswert

Kürbisse haben einen hohen diätetischen Wert. Der Wassergehalt liegt bei ca. 90 Prozent, sie enthalten wenig Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß. Sie sind kaliumreich und natriumarm, wirken harntreibend und sind auch bei Gicht gut geeignet. Kürbisse enthalten reichlich Provitamin A (Carotin). Die im Fruchtfleisch enthaltene Kieselsäure wirkt sich günstig auf Bindegewebe, Haut und Nägel aus. Das aus den Kernen des Steierischen Ölkürbis gewonnene kaltgepresste Kürbiskernöl enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren und hat einen hohen Vitamin E-Gehalt. Es wirkt cholesterinspiegelsenkend.

**Eine Auswahl
an leckeren
Kürbis-Rezepten**



Kürbis-Pfannkuchen mit Hackfleisch	8
Kürbis süß-sauer	9
Kürbis-Chutney	10
Kürbis-Eintopf	11
Kürbis-Gemüse	12
Kürbis-Torte.....	13
Kürbis-Lamm-Ragout	14
Kürbis-Pfirsich-Konfitüre	15
Kürbis-Reis.....	16
Kürbis-Salat.....	17
Kürbis-Sauce	18
Kürbis-Spaghetti.....	19
Kürbis-Kartoffel-Suppe.....	20

Kürbis-Pfannkuchen

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



Teig:			
100	g	Mehl	
1/8	Liter	Milch	
2		Eier	
1/4	TL	Salz	zu einem glatten Teig verrühren.
250	g	frisches Kürbisfleisch	in kleine Würfel schneiden.
2	El	Zitronensaft Salz Pfeffer	zugeben, mischen, 5 Minuten ziehen lassen.
1		Zwiebel	fein würfeln, in
2	El	Öl	glasig dünsten.
300	g	Hackfleisch (halb und halb) Paprika Salz Pfeffer	zufügen, unter Rühren knusprig braten. würzen.
2	El	Sahne und evtl. etwas Brühe	angießen, 5 Minuten schmoren lassen.
		Öl	Im heißen 4 Pfannekuchen backen, mit der fruchtigen Komposition füllen.

Tipp: statt frischem Kürbisfleisch kann man auch Kürbis aus dem Glas nehmen.

Kürbis süß-sauer

ganz einfach



2	kg	Kürbis (geschält)	in 3 cm große Würfel schneiden,
1	l	Apfelessig	
1	kg	Zucker	
3		Stangen Zimt	Schalen von
5		Zitronen	und
1	El	Gewürznelken	so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat
			Kürbisstücke in dem Sud portionsweise glasig kochen, dann abtropfen lassen und in Gläser schichten.
			Den Saft 5 Minuten brausend kochen lassen. Die Zitronenschalen entfernen und die kochendheiße Flüssigkeit über die Kürbisstücke füllen, bis sie davon bedeckt sind..
			Die Gläser sofort schließen, kühl und dunkel aufbewahren

Tipp: Kürbis paßt gut zu gekochtem Fleisch von Schwein und Rind oder auch zu Lamnbraten. Man kann ihn auch gewürfelt unter Fleischsalat mischen.

Kürbis Chutney

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1	kg	Kürbis	
1	kg	Äpfel	schälen, entkernen und in Stücke schneiden
250	g	Zwiebeln	abziehen und würfeln. Mit
1	El	Senfkörner	
1	El	gemahlener Zimt	
1	Tl	Nelken	
1	Tl	gemahlener Ingwer	
1	Tl	grüner Pfeffer	
500	g	Zucker	
1/4	l	Weinessig	und
250	g	Rosinen	zusammen in einen Topf geben und bei geringer Hitze ankochen, ca. 50 Minuten weiterkochen, mehrfach umrühren.
			Das fertige Chutney kochendheiß in Gläser füllen und diese sofort luftdicht verschließen.

Tipp: Chutney eignet sich als Beilage zu Fleischgerichten.

Kürbis Eintopf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1000	g	Kürbis	schälen, entkernen.
600	g	Putenfleisch	waschen und in Würfel schneiden.
2		Zwiebeln	abziehen und fein würfeln.
2	El	Mehl (30g)	Kürbisfleisch mit und bestäuben.
1/2	Tl	Ingwerpulver	
50	g	Butter oder Margarine	erhitzen, Putenfleisch darin anbraten, herausnehmen und warm stellen.
			Kürbis- und Zwiebelwürfel im Bratfett unter Rühren dünsten.
20	g	ingelegte grüne Pfefferkörner	und das Putenfleisch zugeben.
1/2	Tl	Thymian	
2		Lorbeerblätter	
200	ml	Hühnerbrühe	zugießen. Im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren.
1		Salz Zitrone	Mit und Saft abschmecken.

Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Tipp: Zur Verfeinerung etwas süße Sahne unterrühren.

Kürbis Gemüse

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1500	g	Kürbis	schälen, entkernen. Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2		Zwiebeln (100g)	abziehen, würfeln, in
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen, hellbraun anbraten. Kürbis zugeben und 5 Minuten mitbraten.
4		Tomaten (200g)	kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Haut abziehen, Stängelansätze rausschneiden. Tomaten würfeln und in den Topf geben.
1/8	Liter	heiße Fleischbrühe (Instant oder aus dem Glas)	zugießen.
			Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen und 5 Minuten dünsten.
1	El	Mehl (15g)	darüberstäuben und in weiteren 5 Minuten gar kochen.
1	El	Tomatenketchup	Mit abschmecken.
1	Bund	Dill	waschen, fein schneiden und darüber streuen.

Tipp: dazu paßt Kurgebratenes und Petersilienkartoffeln.

Kürbis-Torte

raffiniert



5		Eiweiß	fast steif schlagen,
50	g	feinkörnigen Zucker	unter weiterem Schlagen einrieseln lassen.
5		Eigelb	mit
150	g	Zucker	schaumig rühren.
60	g	Paniermehl	
1/2		abgeriebene Zitrone	
120	g	gemahlene Haselnüsse	
100	g	gemahlene Mandeln	
250	g	geraspelter Kürbis	
1/2		Päckchen Backpulver	und
2	El	Kirschwasser	unter die Eigelb-Zucker-Masse rühren. Eiweiß vorsichtig unterheben.
			Teigmasse in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Springform füllen. Im vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 50 Minuten backen.
100	g	Puderzucker	Aus
4	El	Zitronensaft	und einen glatten Guss bereiten; anschließend den Kuchen damit bestreichen.

Kürbis-Lamm-Ragout

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

braucht etwas Zeit



700	g	Lammfleisch (Schulter oder Keule)	in Würfel schneiden
1		Stange Lauch	putzen, längs halbieren, unter fließendem Wasser waschen.
1		Lorbeerblatt	und auf eine halbe Lauchstange legen, zusammen klappen und verschnüren.
1		Thymianzweig	
2		Zwiebeln	abziehen, würfeln, in erhitzen, andünsten und herausnehmen.
3	El	Öl	
			Fleisch portionsweise anbraten.
Salz und Pfeffer			Mit würzen. Zwiebel wieder hinzufügen.
1/2	Tl	gemahlener Kümmel	Das Lauchpäckchen mit
1		Stückchen Zimtstange	
1/2	Liter	Fleischbrühe (Instant)	und zum Fleisch geben. Zugedeckt bei milder Hitze zunächst eine Stunde schmoren lassen.
1000	g	Kürbis	schälen, entkernen, Kürbisfleisch nicht zu klein würfeln, unter das Fleisch heben , in 10-15 Minuten gar werden lassen. Lauchpäckchen und Zimtstange herausnehmen, das Ragout abschmecken.

Dazu Salzkartoffeln reichen.

Kürbis-Pfirsich-Konfitüre

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

ganz schnell



600	g	Kürbis (geschält und entkernt)	in kleine Stücke schneiden.
400	g	Pfirsiche (entsteint und abgezogen)	zerkleinern.
1	kg	Gelierzucker	Mit vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.
1		Zitronensaft und Schale	
			Zitronenschale entfernen, und in Gläser füllen.

Tipp: 1 gestrichener Teelöffel gemahlener Ingwer dazugeben.

Übrigens:

In der 1. Novembarnacht kommen die Geister!

Nutzen Sie die leere Kürbischülle doch gleich für Ihre Halloween-Party!

HALLOWEEN



Kürbis-Reis

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



700	g	Kürbis	entkernen, schälen und in Würfel schneiden.
			In
20	g	Butter oder Margarine	andünsten.
1/8	Liter	Gemüsebrühe	zugeben und den Kürbis weich dünsten.
1		Zwiebel	und
1		Knoblauchzehe	abziehen, würfeln.
			In
20	g	Butter oder Margarine	anbraten.
200	g	Risotto-Reis	einstreuen. Mit
1/8	Liter	trockener Weißwein	ablöschen. Nach und nach
1/2	Liter	Gemüsebrühe	zufügen. Den Reis in etwa 25 Minuten gut ausquellen lassen. Kürbis abgießen und unter den Reis heben. Abschmecken.
4	El	frisch geriebener Parmesankäse	und
1/2	Bund	Schnittlauchröllchen	darüber streuen.

Dazu paßt Kurzgebratenes wie zum Beispiel Schweinekotelett.

Kürbis-Salat

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



1000	g	Kürbis	schälen, entkernen, Fruchtfleisch raffeln und in eine Schüssel geben.
2		saure Äpfel (350g)	und
1		Birne (150g)	waschen, schälen, raffeln, zum Kürbis geben.
1	Bund	Schnittlauch	waschen, in feine Röllchen schneiden, zum Salat geben.
<u>Für die Marinade:</u>			
3	El	Joghurt	mit
1/2	Tl	Senf (mittelscharf)	
2	El	Öl	und Saft
1		Zitrone	verrühren. Mit
		Salz, weißer Pfeffer	
		Zucker	und
		gemahlener Ingwer	pikant würzen.
			Die Marinade über den Salat gießen. Gut mischen. Zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen

Wozu reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch, zum Beispiel zu Koteletts, oder als Beilage zu einer Aufschnittplatte.

Kürbis-Sauce

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

pfiffig



600	g	Kürbis	schälen, entkernen, Fruchtfleisch in kleine Stücke. schneiden.
1		Schalotte	abziehen, fein würfeln, in glasig dünsten, den Kürbis dazugeben und mitdünsten.
20	g	Butter	
1	TL	Curry	Mit bestäuben, nicht zu stark erhitzen, sonst verbrennt das Gewürzpulver.
1	Prise	Salz und weißer Pfeffer	Mit würzen.
2	cl	Portwein	Mit und ablöschen.
100	ml	Weißwein	
250	ml	Gemüsefond	zugießen, auf die Hälfte einkochen.
100	ml	Sahne	zugießen. Den Kürbis garen, pürieren, passieren und mit
1	El	geschlagene Sahne	abrunden.

Wozu reichen? Zu Kurzgebratenem, wie zum Beispiel Schweinefilet

Kürbis-Spagetti

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

pfiffig



1		Kürbis ca. 700g	ungeschält in
2	Liter	Salzwasser	20-30 Minuten fast weich kochen.
500	g	feste Tomaten	kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, entkernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
250	g	Spaghetti	nach Packungsangabe gar kochen.
100	g	geräucherter Speck	fein würfeln, in
2	El	Öl	knusprig braten.
			Kürbis abschütten, kalt abschrecken halbieren, Kerne entfernen, das Kürbisfleisch mit einer Gabel herauslösen.
			Nudeln abgießen, Tomaten untermischen und in einer Schüssel anrichten. Kürbis und Speck darüber verteilen.
1/2	Bund	gehackter Petersilie Pfeffer aus der Mühle	Mit und mit bestreuen.

Kürbis-Kartoffel-Suppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



750	g	Kürbis	schälen, entkernen, würfeln.
350	g	Kartoffeln	waschen, schälen, würfeln.
1		Zwiebel	abziehen, würfeln und
1		Petersilienwurzel	waschen, zerkleinern.
2	El	Öl	In glasig braten.
1	Tl	Salz	
1/4	Tl	Pfeffer	und
1/2	Liter	Wasser	zusammen mit dem Kürbis und den Kartoffeln zugeben und 30 Minuten kochen.
200	g	Sahne oder Milch	angießen und aufkochen.
1	Bund	gehackte Petersilie	Mit und
2	El	Kürbiskerne	bestreuen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß
mit den Rezepten und

guten Appetit!

