

# Rezept im Winter

Dank ihrer guten  
Lagerfähigkeit  
machen Kürbisse  
nicht nur den  
Herbst bunter,  
sondern auch die  
Wintermonate  
leckerer.

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle  
Schulverpflegung Hessen:  
Simonetta Zieger*

## ■ MINI-WARENKUNDE: KÜRBIS

Kürbisse sind hierzulande echte Herbst-Stars. Von August bis Oktober sind sie frisch vom Feld erhältlich, entweder direkt vom Erzeuger ab Hof (beziehungsweise Feld) oder im Supermarkt. Während die Saison für Zier- und Schnitzkürbisse Ende Oktober – nämlich nach Halloween – endet, sind Speisekürbisse noch bis in den Frühling aus regionalem Anbau erhältlich. Grund dafür ist ihre gute Lagerfähigkeit von mehreren Monaten. Wer einen eigenen Kürbis-Vorrat anlegen möchte, lagert das Herbstgemüse am besten in Speisekammer oder Keller. Dort ist es kühl, dunkel sowie trocken, sodass reife Kürbisse über mehrere Monate frisch bleiben.

Die bekanntesten Speisekürbisse sind die Sorten Hokkaido-, Butternut- und Muskat-Kürbis. Dabei ist der leuchtend rot-orange Hokkaidokürbis am beliebtesten, da er samt Schale verwendet werden und vor dem Kochen lediglich gewaschen und entkernt werden muss. Suppen, Risotto oder Brotaufstriche sind so im Handumdrehen zubereitet und überzeugen nicht nur geschmacklich, sondern auch dank ihrer leuchtenden Farbe. Egal ob Hokkaido, Butternut, Muskatkürbis oder andere Sorten – Speisekürbisse enthalten meist weniger als 30 Kilokalorien je 100 Gramm sowie jede Menge Beta-Carotin, das Augen und Sehkraft schmeichelt.

## ■ KÜRBISCREMESUPPE MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



## ■ ZUTATEN

**Zeit:** 40 Minuten Zubereitung

### **Zutaten für 4 Portionen:**

#### Für die Suppe:

600 g Hokkaidokürbis  
(Nettogewicht mit Schale,  
ohne Kerne)  
300 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
15 g Ingwer  
1 Apfel  
1 EL Rapsöl  
1,2 Liter Gemüsebrühe  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 TL Currypulver

#### Für die Kichererbsen:

230 g gegarte Kichererbsen  
(aus dem Glas oder selbst  
gekocht – siehe Tipp)  
2 EL Rapsöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Currypulver  
½ TL Jodsalz mit Fluorid

#### Außerdem:

1 Vollkornbaguette

## ■ ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen, halbieren und mit einem Esslöffel Kerne herauslösen – Schälen ist nicht nötig. Kartoffeln waschen und schälen. Kürbis und Kartoffeln jeweils in grobe Stücke schneiden.
2. Zwiebel abziehen und grob würfeln. Die Schale des Ingwers mit der Kante eines Teelöffels abschaben, dann das Fruchtfleisch fein hacken. Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und den Rest in grobe Stücke schneiden.
3. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zuerst Zwiebeln 3 Minuten anbraten, dann Kürbis, Kartoffeln sowie Ingwer zufügen, kurz mitdünsten und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Apfelstücke zufügen, Deckel auflegen und die Suppe 20 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Kichererbsen in einem Sieb abschütten und abtropfen lassen (bei selbst gekochten Kichererbsen entfällt dieser Schritt). Gegarte Kichererbsen in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl, Zitronensaft, Currypulver und Jodsalz vermischen.
5. Marinierte Kichererbsen in der Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze sowie gelegentlichem Umrühren 15 Minuten anbraten. Vollkornbaguette in dicke Scheiben schneiden.
6. Sobald Kürbis und Kartoffeln weichgekocht sind, die Suppe fein pürieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer sowie Currypulver abschmecken. Fertige Suppe portionsweise aufteilen, mit Kichererbsen garnieren und mit Brot servieren.

**Tipp:** Wer getrocknete Kichererbsen selbst kocht, spart Verpackungsmüll. Dafür Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend abschütten, kurz abbrausen und in frischem Wasser 45 Minuten weichkochen. 100 g getrocknete Kichererbsen entsprechen gekocht circa dem Inhalt eines Glases oder einer Konserve – nämlich 250 Gramm.

**Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!**

**Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen**

*Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.*