

Es war an der Zeit, dass der Kürbis als klassisches Herbstgemüse wieder Karriere macht. Jahrelang galt die harte Frucht als Beetfüller, dessen Fleisch man bestenfalls süßsauer einlegen konnte. Dabei gibt es da drei Kürbissorten, die hocharomatisch daherkommen und mannigfach zubereitet werden können. Mein Favorit ist der Hokkaido aus drei Gründen: Er ist leuchtendorange, er muss nicht geschält werden und ihn gibt es auch in normalhaushaltsgerechten Größen. Demnächst wird es hier aber auch Rezepte mit dem schmackhaften Butternuss- und dem merkwürdigen Spaghettikürbis geben. Begnügen wir uns aber zunächst mit der einfachsten Variante: der Kürbiskremsuppe.

Die Zutaten (für 4 Hauptmahlzeiten):

1 Hokkaido-Kürbis von ca. 1,2 ~ 1,6 kg

2 mittelgroße Möhren

1 Zwiebel

1 l Gemüsebrühe

150 g Creme fraiche

evtl. Salz

geriebene Muskatnuss

optional: Kürbiskernöl

optional: kleine Handvoll Kürbiskerne

Die Zubereitung:

Wie schon erwähnt: Der Hokkaido muss nicht geschält werden, gut abwaschen reicht. Manchmal haben diese Kürbisse raue, graue oder braune Stellen, fast wie Schorf, die solltest du wegschneiden. Mit dem größtmöglichen Messer zerlegst du das Ding in Viertel. Tipp: Wenn du vorher oben und unten QUER ZUM STIEL je eine Scheibe absäbelst, geht das einfacher. Aus jedem Viertel kratzt du die Kerne und das Zeug, in dem sie hängen, mit einem scharfkantigen Esslöffel heraus. Dann schneidest du jedes Viertel in Schnitze und die in etwa gleich große Stücke. Wieg davon das besagte Kilo ab. Den Rest gibst du in einer Plastikdose in den Kühlschrank. Hält sich dort vier, fünf Tage.

Dann schälst die Möhren und zerlegst sie in Scheibchen, schneidest die Zwiebel klein und setzt die Gemüsebrühe mit heißem Wasser an. Nun schwitzt du die Zwiebel und die Möhrenscheiben in einem Esslöffel Butter an. Dann wirfst du die Kürbiswürfel hinein und

rührst durch, sodass möglichst alles leicht mit Fett überzogen ist. Gieß die Gemüsebrühe dazu. Über den Kürbiswürfeln sollte ein knapper Fingerbreit Flüssigkeit stehen – notfalls einfach mit heißem Wasser auffüllen. So muss das Süsschen nun mit nicht ganz aufgelegtem Deckel um die 20 Minuten köcheln. Mit einem Grillspieß kannst du die Garprobe machen: Wenn das Ding ohne Druck durch einen Kürbiswürfel flutscht, ist der gar.

In diesem Fall ziehst du den Topf vom Herd und wirfst den Pürierstab an. Du solltest so lange pürieren bis eine homogene Suppe entstanden ist und keine größeren Kürbisstücke mehr auftauchen. Nun rührst zwei bis vier Esslöffel Creme fraiche ein, je nach Kalorienbewusstsein der Esser. Das geht am besten mit dem Rührbesen, denn die Mischung sollte wieder ganz glatt und homogen sein. Eventuell muss Salz hinein, wenn die Gemüsebrühe an dieser Stelle nicht kräftig genug war. Außerdem gibst du eine spürbare Menge frisch geriebene Muskatnuss hinzu. Das war's.

Du kannst vom (sündhaft teuren) Kürbiskernöl zum Drüberträufeln oder mehr Creme fraiche zum Einrühren bereitstellen. Außerdem passen in der Pfanne geröstete, vorher mit Knoblauch eingeriebene Baguettescheiben prima dazu. So entsteht ein leckeres Herbst-Kürbis-Essen für die Abenden, an denen es schon früher dunkel wird.