

Gefördert von:



„Meine Zukunft gestalte ich selbst“

Kinder stark machen für eine lebenswerte Zukunft



Kultur verbindet e.V.

Kultur verbindet e.V. ♦ Bernkasteler Straße 21 ♦ 53175 Bonn

## Kürbissuppe – einfach und lecker

*Das Rezept reicht für 6 Personen*

### Aus was?

- \* Einen Hokaido-Kürbis oder Butternut-Kürbis (ca. 1 kg schwer)
- \* 5 Möhren
- \* 3 Kartoffeln
- \* 2 Zwiebeln
- \* 100 ml Sahne
- \* 800 ml Gemüsebrühe (die Kürbiswürfel sollten knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein)
- \* Salz, Pfeffer und nach Geschmack noch Ingwer, Curry, Paprika, Chili oder Kräuter
- \* Nach Wunsch Lauchzwiebeln, geröstete Toastbrotwürfel, Krabben, ...
- \* 4 EL Olivenöl
- \* Stabmixer

### Wie?

- \* Wasche den Kürbis und halbiere ihn. Entferne die Kerne und schneide die Schale ab. Beim Hokaido-Kürbis kann man die Schale mitessen! Schneide den Kürbis in größere Würfel.
- \* Schäle das Gemüse und schneide es in Würfel.
- \* Brate die Zwiebeln an und gib dann die Möhren, Kartoffeln und die Kürbisstücke dazu. Brate alles noch ca. 3 Minuten.
- \* Gieße die Brühe dazu und lasse alles ca. 20 Minuten kochen, bis die Kürbisstücke weich sind.
- \* Püriere alles Zutaten. Schmecke die Suppe mit Olivenöl und den Gewürzen deiner Wahl ab.
- \* Du kannst auch noch klein geschnittene Lauchzwiebeln oder Krabben in die Suppe tun oder diese mit den gerösteten Toastwürfeln bestreuen.



Fotos: privat



**Guten Appetit!**

www.kulturverbindet-bonn.de  
info@kulturverbindet-bonn.de  
Telefon: 0163 – 63 98 55

Vorstand:  
Arzu Cetinkaya  
Monika Schmidt-Engbrecht  
Maja Voss

Vereinsregistereintrag  
Amtsgericht Bonn  
VR 8938

Bankverbindung:  
Volksbank Köln Bonn eG  
IBAN:  
DE:15 3806 0186 1901 8830 13

Gefördert von:



„Meine Zukunft gestalte ich selbst“

*Kinder stark machen für eine lebenswerte Zukunft*



Kultur verbindet e.V.

Kultur verbindet e.V. ♦ Bernkasteler Straße 21 ♦ 53175 Bonn

## Geröstete Kürbiskerne

### Aus was?

Frische Kürbiskerne vom Hokkaido-Kürbis

### Wie?

- Schabe die Kerne mit einem Löffel aus dem Kürbis.
- Entferne die Fasern und das Fruchtfleisch grob mit der Hand. Rubble die Kürbiskerne in einem Tuch, damit sich die restlichen Fasern lösen.
- Gib die Kerne in ein Sieb und spüle die Fasern ab.
- Lege die Kerne auf ein Tuch und trockne sie gut.
- Gib die Kürbiskerne in eine Pfanne.
- Erhitze die Pfanne auf mittlerer Stufe. Rühre die Kerne immer wieder um, bis sie nach ca. 10 Minuten leicht gebräunt sind und duften.
- Gib die Kerne auf einen Teller und lasse sie abkühlen.
- Wenn du getrocknete Kürbiskerne aus dem Supermarkt verwendest, kannst du diese sofort in der Pfanne rösten.
- Wenn du die Kerne würzen möchtest, vermische die Gewürze (Chili, Knoblauch, Paprika, Muskat, Piment, Oregano, Thymian, Curry...) mit etwas Öl und rühre sie unter die noch heißen Kerne.
- Für eine süße Variante werden die Kerne mit Zucker und Zimt bestreut und im heißen Ofen (180 Grad) für ca. 10 Minuten karamellisiert.



Foto: Privat

### Tipp!

♥ **Erhitze die Pfanne nicht zu stark, sonst „hüpfen“ dir die Kürbiskerne aus der Pfanne!**

www.kulturverbindet-bonn.de  
info@kulturverbindet-bonn.de  
Telefon: 0163 – 63 98 55

Vorstand:  
Arzu Cetinkaya  
Monika Schmidt-Engbrecht  
Maja Voss

Vereinsregistereintrag  
Amtsgericht Bonn  
VR 8938

Bankverbindung:  
Volksbank Köln Bonn eG  
IBAN:  
DE:15 3806 0186 1901 8830 13