

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

zu den Kürbisgewächsen gehören erstamlich viele Gemüsesorten:

- Die Gurken, die wahrscheinlich aus den feuchtwarmen Gebieten **Afrikas** stammen und schon sehr lange (ca. 4000 Jahre) im **Asien** kultiviert werden.
- Auch die nah verwandten Zuckermelonen (Hörig-, Netzmel.) und die Wassermelonen, auch sie gelangten aus Afrika, über Asien nach **Südeuropa**.
- Dann alle Kürbissorten, die aus Mittelamerika zu uns kamen und dort schon seit ca. 8000 Jahren (!) kultiviert wurden, dazu gehören die Riesenkürbisse, alle Speisekürbisse, wie Muskat-, Spaghetti und Hokkaidok, aber auch die Zucchini! Der Hokkaidokürbis gehört zu den Kürbissen, die unnt Schale verzehrt werden können.

Das Fruchtfleisch ist sehr kalorienarm und wirkt harntreibend, die Kürbiskerne sind besonders gesund durch ihren hohen Vitamin- und Mineraliengehalt - also nicht einfach wegwerfen!

Mit frischen Grüßen
Heike Hartwig

Kürbissuppe mit Maronen

800g Kürbisfleisch - würfeln, 5 El zurück behalten

250g Maronen - Schale kreuzweise einschneiden, auf Backblech bei 180°C
ca 3/4 h rösten, dann aus der Schale lösen, klein hacken,

2 Zwiebeln - würfeln, in Butter in großem Topf anschwitzen

1 l Gemüsebrühe - angießen, Kürbiswürfel dazugeben, weich kochen, Maronen dazu,

2 Knoblauchzehen - fein hacken, dazu geben, aufkochen

1/2 TL Oregano, etwas Thymian, dazu geben, wenn alles weich ist, pürieren

200g Sahne - zugeben und abschmecken

die zurückbehaltenen Kürbiswürfel kurz blanchieren und auf der Suppe als Dekoration verteilen.

Guten Appetit