

# Butternut-Kürbis

Butternut-Kürbis zählt zur Familie der Kürbisgewächse. Dieser birnenförmige Kürbis hat eine glatte, cremefarbene bis beige-grünliche Schale, die längs leicht gestreift ist. Er wiegt zwischen 200 g und 1500 g. Am besten schmeckt er, wenn er eine Länge von ca. 20-30 cm erreicht hat. Im Gegensatz zu anderen Kürbisarten besitzt der Butternut-Kürbis nur eine dünne Schale und ein relativ kleines Kerngehäuse. Dafür hat er einen hohen Fruchtfleischanteil. Das Fruchtfleisch sieht dunkel orangefarben aus. Die Konsistenz ist cremig wie Butter, ähnlich einer Avocado und sein Aroma ist leicht nussig. Butternut-Kürbis ist ein Winterkürbis. Das Fruchtfleisch vom Butternut-Kürbis kann man zum Braten, Kochen oder Dünsten als Beilage oder für Suppen und Eintöpfe verwenden. Auch zum Backen, für Kürbispüree oder roh gerieben in Salaten kann man ihn verwenden.

## Butternut-Auflauf

Zutaten: - 500g Kürbis

- ¼ l Brühe
- 100g gekochter Schinken
- 60g Schinkenwürfel
- 100g Zwiebeln
- 150g Sauerrahm
- 1 Ei
- 120g Gouda
- Pfeffer, Salz, Muskat
- 

Schale und Kerne vom Butternut-Kürbis entfernen und das Kürbisfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Kürbis in einen Topf geben, Brühe zufügen und einen Deckel auflegen. Brühe zum Kochen bringen und Kürbis auf mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten garen. Kürbis etwas abkühlen lassen. Gekochten Schinken in Würfel schneiden und zum Kürbis geben. Schinkenwürfel zufügen und untermischen. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und unter den Kürbis mischen. Eine Auflaufform einfetten und Kürbismischung in die Form geben. Schmand mit Ei glatt verrühren und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Gouda fein reiben und unter die Schmandcreme rühren. Schmandcreme über den Kürbisauflauf verteilen. Ofen auf 180° vorheizen. Kürbisauflauf auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten überbacken.

- Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig braten. Die Gemüse- und Apfelwürfel dazugeben und mit anbraten. Den Kürbis hinzufügen. Die Brühe angießen und aufkochen lassen.

Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 10 min garen.

- Die Suppe pürieren und mit Curry, Piment, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamessig und Sojasoße abschmecken.

- Den Schmand entweder in die Suppe rühren oder auf dem Teller mit Schmandtupfen dekorieren.

Leckere Zugabe sind geröstete Mandelblättchen oder Croutons.