

Unsere Sortenempfehlung: **Potimarron**



Von September an bis weit in den Frühling hinein gibt's auf der Oberen Wanne einmal pro Woche eine währschafte Suppe. Dies ist immer der Tag, an welchem der Wannebauer rechtzeitig am Vormittag vom Traktor steigt und die Latzhosen mit der Kochschürze tauscht. Alle Zutaten können je nach Verfügbarkeit und Vorliebe in ihren Mengen variiert werden. Mengenangaben sind für unsere 6-köpfige Familie (gerne etwas mehr machen, damit man sie am nächsten Tag nochmals aufwärmen kann) :

- ca. 2 kg Bio-Kürbis (zB. Potiron de Genève, ungeschält !)
- ca. 800 g Bio-Kartoffeln (am liebsten das sämige Baselbieter Müsli)
- 1 bis 2 Stk. Bio-Lauchstängel
- 1-2 Stk. Bio-Zwiebel(n), gehackt oder klein geschnitten
- 4 bis 5 Stk. Bio-Rüebli, gewaschen aber ungeschält !
- ca. 150 g Bio-Linsen (rote, grüne oder schwarze)

- ca. 1 Liter Bouillon
- ca. 2 bis 3 dl Bio-Rahm

Gewürz und Kräuter nach Lust und Laune : Salz und Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln, Schnittlauch, Liebstöckel, Petersilie, Paprika und anderes oder einfach was man gerne hat.

Zubereitung :

Kürbisse halbieren und Kerne mit einem guten Suppenlöffel rauskratzen, dann mit einem guten Messer in kleinere Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls verkleinern. Lauchstängel längs halbieren und gut waschen, anschliessend kleine Stücke schneiden. Rüebli sauber waschen und ungeschält zerkleinern. Zwiebeln klein schneiden oder hacken und in der Pfanne, in welcher nachher alles zusammen

gekocht wird, andünsten, dann alles Gemüse dazu. Die Linsen und die Bouillon als letztes beifügen. Im Dampfkochtopf ca. 20 bis 25 Minuten kochen, vom Herd nehmen und alles zusammen pürieren. Hier darf man sich gerne etwas Zeit nehmen (sonst reklamieren allenfalls die Kinder, wenn es noch Bitzeli drin hat 😊). Weiter Wasser oder Bouillon dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz und Dicke erreicht ist. Würzen nach Lust und Laune. Alles noch mal aufköcheln lassen, dann Rahm dazu geben zum Verfeinern. Nicht mehr kochen lassen wenn der Rahm drin ist !

Wer will schneidet ein paar Würstli (zb. Emmentalerli) in Scheiben, brätelt sie im Öl rasch an und mischt sie in die Suppe oder serviert sie separat.

Wie viele andere Suppen auch kann man diese gut und gerne 2 Tage an im Kühlen aufbewahren und die Reste noch ein zweites Mal auftischen.

Als Alternative zum Potiron kann auch z.B. der Tetsukabuto (ungeschält), der Winter Sweet (geschält) oder ein Butternuss oder andere unserer feinen Bio-Kürbisse genommen werden.

E Guete !