



# APFELBLATT



Familie Claus Viets - Plantagenweg 2 - 21629 Mienenbüttel

E-Mail: [info@apfeland.de](mailto:info@apfeland.de)

## Was ist das Besondere an Birnen?

Sie ist süßer und zarter als der Apfel und hat wenig Fruchtsäure, was sie für viele Menschen verträglich macht. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen sättigt schnell. Sie ist ein Blickfang in jedem Obstkorb und als Snack zwischendurch ideal, so dass man gerne auf Süßigkeiten verzichten kann.

Wie beim Apfel sitzen die meisten Vitamine auch bei der Birne unter der Schale. Deshalb sollte sie am besten mit Schale verzehrt werden. Neben Eisen, Kalium, Jod und Zink stärkt der hohe Phosphorgehalt das Nervensystem.

Birnen reifen schnell nach, deshalb sollen sie nicht zu reif gekauft werden. Das kann man am besten testen, indem sie auf Fingerdruck nur leicht nachgeben sollten. Größere Vorräte lagern Sie am besten im Kühlschrank. Je länger Birnen kühl gelagert werden, desto schneller reifen sie bei Zimmertemperatur nach.

## Birnenarten

Nachstehend eine kleine Auswahl beliebter Birnenarten im Alten Land bzw. im Anbaugebiet an der Niederelbe:

- \* **Clapps Liebling**
- \* **Köstliche von Charneu, besser bekannt vielleicht unter Bürgermeister**
- \* **Conference**
- \* **Alexander Lucas**
- \* **Nojabrskaja (eine neue Sorte)**

## Die Birne – eine Frucht für Herzhaftes



- \* **Alexander Lucas**



Für den Klassiker „Birne Helene“ braucht man nicht mehr als gekochte Birnen und Schokoladensauce. Als typische Herbstfrucht harmoniert die Birne auch hervorragend mit herzhaften Salaten oder Käse und bildet halbiert und mit Preiselbeeren gefüllt eine beliebte Beilage zu Wild. Und in der norddeutschen Küche ist auch das frühere Arme-Leute-Essen Birnen-Bohnen-Speck heute wieder in. Das Rezept wurde schon einmal im Apfelblatt abgedruckt.

Heute - weil der Oktober auch Kürbiszeit ist, ein Rezept für eine leckere Kürbis-Suppe.

## Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

(leicht und exotisch)

Zutaten (für 6 Portionen):

**800 g Hokkaidokürbis, geputzt gewogen**

**600 g Möhren, geschält gewogen**

**1 Zwiebel**

**5 cm Ingwer, wer Ingwer nicht mag,**

**kann auch Currypulver nehmen**

**2 EL Butter**

**1 Liter Gemüsebrühe**

**500 ml Kokosmilch**

**Salz und Pfeffer**

**Sojasauce**

**1 Zitrone, ausgepresst**

**Koriandergrün zum Garnieren**



### Zubereitung:

Kürbis (Hokkaido muss nicht geschält werden), Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15 - 20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch einmal erwärmen. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

In Thailand isst man Kürbissuppe mit kleinen Garnelen als Einlage, schmeckt übrigens auch hier. Die Garnelen kann man vorher in frischem Rosmarin, Knoblauch, Thymian, Chili und einem EL Zitronensaft marinieren. Ein echter Hit!!! Man sollte die Garnelen anbraten, und ich tröpfle nach dem Einfüllen in die Suppentassen noch ein wenig Kürbiskernöl darüber.