









Neue Lieblingsrezepte

# Kürbis



ALLE REZEPTE 3-FACH GETESTET

**B**assermann



# INHALT

---

## Eine kleine Warenkunde

Vielfältig, gesund und schön 8

Reife, Geschmack und Lagerung 8

Zubereitung 9

Kürbiskerne 9

Sortenporträts 9

## Die Rezepte

Suppen, Snacks & Fingerfood 14

Große Salate 30

Warme Hauptgerichte 50

Desserts, Kuchen & Brot 76

Rezeptregister 90

Abkürzungen 91

Impressum 93



## Vielfältig, gesund und schön

Lange Zeit hat der Kürbis eine sehr untergeordnete Rolle in unserer Küche gespielt, aber das hat sich zum Glück völlig geändert. Heute gibt es dieses sehr alte Gemüse (eigentlich eine Beere) in einer Riesenvielfalt – und genauso bunt und abwechslungsreich sind die kulinarischen Einsatzmöglichkeiten.

Kürbisfleisch schmeckt je nach Kürbisart süß, nussig, muskatartig, nach Esskastanie oder eher neutral. Eigentlich gibt es nichts, was man nicht mit Kürbis machen kann: kochen, backen, braten, dünsten, rösten, grillen, frittieren, roh verzehren. Kürbis ist die Grundlage für Salate, Suppen, Hauptgerichte, Desserts, Kuchen, Marmelade. Er

kann eingekocht oder milchsauer vergoren werden.

Und man sollte Kürbis oft in der Küche einsetzen, denn zum einen ist er sehr kalorienarm, zum anderen enthält er viele gesunde Inhaltsstoffe. Am Beispiel des Hokkaidokürbisses sieht es so aus:

Er enthält viel Beta-Karotin (daher das leuchtende Orange), das unser Körper in Vitamin A umwandelt (wichtig für Sehkraft, Haut und Schleimhäute). Außerdem enthält er noch beachtliche Mengen an Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Eisen und Phosphor. Der hohe Ballaststoffanteil ist gut für die Verdauung und einen gesunden Darm. Hauptsächlich besteht Kürbisfleisch aus Wasser, nämlich bis zu ca. 90%.

## Reife, Geschmack und Lagerung

Einen reifen Kürbis erkennt man sowohl beim Klopfest an dem hohlen Klang als auch am Stiel, denn dieser wird mit der Zeit fest und bräunlich.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie einen Zier- oder Speisekürbis vor sich haben, können Sie den Geruchstest machen. In der Küche zu verwendendes Kürbisfleisch riecht und schmeckt neutral bis aromatisch, meist leicht süßlich, aber niemals bitter. Einige Zierkürbisse enthalten einen giftigen Bitterstoff und dürfen nicht verzehrt werden. Wenn Sie Ihre Wohnung mit Kürbissen schmücken wollen, empfehlen wir, essbare Zierkürbisse zu verwenden.

Die Lagerfähigkeit von Kürbissen ist von der Sorte abhängig. Generell sollten sie bei einer Temperatur zwischen 10 und 15°C gelagert werden. Wichtig ist, dass Schale und Stiel intakt sind.



## Zubereitung

Die erste und wichtigste Empfehlung lautet: Sie brauchen zum Auf- und Kleinschneiden von Kürbissen ein gutes, wirklich scharfes Messer. Dazu auch einen Wetzstein. Aber das gute Werkzeug werden Sie auch bei allen anderen Küchenarbeiten genießen. Können Sie dem Kürbis trotz der perfekten Ausrüstung nicht zu Leibe rücken, müssen Sie ihn anders „weich“ bekommen, zum Beispiel indem Sie den Kürbis bei ca. 150 °C unbearbeitet in den Ofen schieben und weich garen.

Nach dem Aufschneiden werden zunächst die Kerne herausgelöst. Muss ein Kürbis geschält werden, so geht das in der Regel am besten mit einem Sparschäler.

Ein Zuviel an Kürbisfleisch sollte zu Mus gekocht und eingefroren werden. Daraus lassen sich später wunderbare Kürbissuppen kochen oder ein Kürbispüree als Beilage herstellen.

## Kürbiskerne

Meist wandern die sehr gesunden Kerne in den Müll, aber das muss nicht sein. Es ist zwar ein bisschen Arbeit damit verbunden, aber dafür erhält man eine leckere Knaberei und knackige Salatzugabe. Waschen Sie die Kerne in einem Sieb unter fließendem Wasser, um die Fruchtfleischfasern zu entfernen. Trocknen Sie die Kerne dann bei 180 bis 200 °C im vorgeheizten Backofen, je ca. 10 Minuten pro Seite. Nach dem Abkühlen werden die Kerne geschält, das geschieht durch Aufknacken der harten Schale (wie bei Sonnenblumenkernen). Jetzt können sie noch gesalzen werden. Aufbewahren sollte man sie in gut schlie-

Benden Dosen. Gemahlene Kürbiskerne können zum Backen oder Andicken von Suppen und Saucen sowie als Panade verwendet werden.

## Sortenporträts

### Hokkaido

Dies ist der wohl beliebteste Kürbis. Er ist inzwischen ganzjährig erhältlich und ausgesprochen wohlschmeckend: aromatisch-süß mit leicht nussigem beziehungsweise Esskastanienaroma. Das leuchtende Orange dieser Kürbissorte ist sowohl innen als auch außen zu finden. Es gibt ihn aber auch mit grüner Schale. Das Besondere an ihm ist die für einen Kürbis recht dünne Schale, die mitgegart und gegessen werden kann. Hokkaidokürbisse sind roh oder gegart eine Delikatesse und eignen sich für alle Zubereitungsarten.





Sie können hier angebaut werden und lassen sich bei ca. 12°C mehrere Monate lagern, wenn die Schale und der Stielansatz unversehrt sind. Die Früchte erreichen ein Gewicht von ca. 500 g bis 2 kg.

### **Butternusskürbis**

Der birnenförmige Butternusskürbis hat ebenfalls ein aromatisch buttrig-nussig-süß schmeckendes Fruchtfleisch und ist für viele Zubereitungsformen hervorragend geeignet. Sie können ihn pürieren, kochen, braten, dünsten und backen oder roh verwenden. Allerdings sollte bei dieser Kürbissorte die Schale entfernt werden.

Je länger der Kürbis gelagert wird, desto intensiver werden Farbe und Geschmack. Und ein Butternusskürbis lässt sich lange lagern, bis zu einem Jahr. Achten Sie darauf, dass Schale und Stiel unversehrt sind.

### **Muskatkürbis**

Der Muskatkürbis ist leicht erkennbar an den tiefen, regelmäßigen Rillen. Die Schale ist zunächst grün und wird mit der Reife hellbraun. Das sehr wohlschmeckende Fruchtfleisch ist dunkelgelb bis leuchtend orange, schmeckt weniger süß und erinnert im Aroma an Muskat und Marone. Muskatkürbisse können sehr vielseitig für alle Kürbisgerichte eingesetzt werden. Geschmack und Farbe werden intensiver, je länger der Kürbis gelagert wird.

Beim Muskatkürbis, der wie der Butternusskürbis zur Familie der Moschuskürbisse gehört, können das Fruchtfleisch, junge Pflanzensprossen als auch die Blüten als Gemüse verarbeitet werden. Die Kerne können, von den Fleischfasern befreit und getrocknet, geröstet werden oder geben in gemahlener Form beispielsweise Eintöpfen eine besondere Note.

### **Mandarinkürbis (auch Jack be little genannt)**

Der leuchtend orangefarbene Mandarinkürbis mit der gerippten Schale schmeckt süß, knackig, leicht mehlig und hat ein feines Nuss-Maronen-Aroma. Die Haut des Mandarin ist dünn und das Fruchtfleisch darunter orange. Das Fruchtfleisch eignet sich hervorragend zum Füllen, Frittieren und Backen. Seine küchentechnische Vielseitigkeit ähnelt der vom Hokkaidokürbis, den er auch ersetzen kann. Wie dieser kann auch der Mandarinkürbis mit Schale gegessen werden. Diese Kürbissorte wird auch als essbarer Zierkürbis gehandelt, er wiegt ca. 200 bis 400 g.