

K Ü R B I S S E

So vielseitig wie farbenfroh

Die Familie Kürbis

Eigentlich können Kürbisse überall wachsen, deswegen gibt es sie auch überall auf der Welt. Ursprünglich kommt der Kürbis aus Mittelamerika, aber über Nordamerika verteilte er sich auf der ganzen Welt. Der Begriff Kürbis umfasst eine ganze Familie von Gewächsen: Von dem großen Gelben Zentner, der sich gut für Suppe eignet, bis hin zu den Spezialsorten wie Bischofsmütze und Muskat de Provence; eigentlich findet jeder Geschmack seine Art. Übrigens gehören auch die Zucchini und Gurken zur Großfamilie der *Cucurbitaceen*.

Vitamine und Mineralien

Das Fruchtfleisch von Kürbissen ist reich an Wasser und Ballaststoffen und fördert so die Verdauung. Zudem enthalten Kürbisse alle Vitamine und Mineralien wie Kupfer, Eisen, Magnesium und Kalium. Das Richtige um die Reserven vor dem Winter nochmal zu füllen. Die gelbe Farbe der meisten Kürbisse kommt von den Carotenen, der Lieblingsspeise des Immunsystems.

Langeweile abgesagt

Schon wieder Kürbis? Kann gar nicht sein! Kürbisse kann man als Suppe, Salat, für Indische Currys oder als Füllung für Raviolis verwenden. Oder einfach im Backofen gebraten und mit frischem Quark serviert. Eine weitere Idee: Füllen Sie doch mal den Kürbis mit Hackfleisch oder Gemüse. Und wenn Sie schon dabei sind: Kürbiswaffeln mit Vanilleeis sind ein „heißer“ Genuss!

Kürbis-Haselnuss-Pesto

Zutaten für 2 Gläser

- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g gehackte Haselnüsse
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Haselnussöl
- 4 EL Rapsöl
- 30 g Parmesan

Kürbis waschen, Kerne entfernen, Kürbis samt Schale in kleine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, würfeln. Nüsse in einer Pfanne rösten. Kürbis, Nüsse und Knoblauch mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer vermischen. Mit beiden Ölsorten fein pürieren. Zum Schluss Parmesan reiben und unterheben. In heiß ausgespülte Einmachgläser füllen, gut Verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung

Kürbisrisotto mit gratiniertem Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel (ca. 80 g)
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Risotto-Reis
- 200 ml trockener Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 50 g geriebener Parmesankäse
- 8 Ziegenkäsetaler (à 62,5 g)
- angebratene Perlzwiebelhälften, Roter Pfeffer, Parmesanhobel und Majoran zum Garnieren

Zubereitung

Kürbis in Spalten schneiden, Kerne entfernen, Kürbis schälen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen,

Zwiebelwürfel glasig dünsten. Reis zufügen und kurz mitdünsten. Weißwein zugießen und bei schwacher Hitze etwas einkochen lassen. Brühe nach und nach zugießen, dabei ab und zu umrühren. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugeben, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Kürbiswürfel dazugeben und mitgaren. Insgesamt 30-35 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit 3 Esslöffel Parmesan unterrühren. Inzwischen übrigen Parmesan auf die Käsetaler verteilen und im vorgeheizten Backofen (ca. 180 °C) 5-10 Minuten überbacken. Risotto mit den Käsetalern in Schüsseln anrichten. Mit angebratenen Zwiebelhälften, roter Pfeffer, Parmesankäsehobel und Majoran garnieren.

Mango-Kartoffel-Kürbis-Curry

Zutaten für 4 Personen

- ca. 30 g frischer Ingwer
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 grüne Chilischoten
- 1 Stück (ca. 30 g) Kurkuma
- 1 Hokkaidokürbis (ca. 800 g)
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Öl
- 1/2 TL Senfkörner
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 Dose (400 g) ungesüßte Kokosmilch
- 1 große reife Mango
- Salz

Zubereitung

Ingwer und Zwiebel schälen, beides in sehr feine Streifen schneiden. Chili putzen, längs einschneiden, entkernen, waschen und sehr fein

hacken. Kurkuma schälen und fein würfeln (Achtung! Kurkuma färbt stark.)

Kürbis waschen, in dünne Spalten schneiden und die Kerne entfernen. Kürbisspalten quer halbieren. Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden.

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Senf- und Kreuzkümmelsamen darin anrösten. Zwiebel kurz mitbraten. Kürbis unter Wenden ca. 5 Minuten mitbraten. Ingwer, Kurkuma und Chili einrühren, kurz andünsten. Kokosmilch und 100 ml Wasser zugießen. Kartoffeln zufügen, alles aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein und in Stifte schneiden. Zum Curry geben und weitere 3–4 Min köcheln. Mit Salz abschmecken und alles anrichten. Dazu passt Reis.

Lauwarmer Kürbis-Zwiebel-Salat

Zutaten für 4 Personen

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 4 rote Zwiebeln (ca. 200 g)
- 5 EL Sojasoße
- 2 EL Honig
- 4 EL Öl
- Pfeffer
- 150 g Rauke oder Rucola
- 60 g Frühstücksspeck
- 4 EL Weißwein-Essig
- Salz
- ca. 50 g schwarze Oliven

Zubereitung

Kürbis vierteln, Kerne entfernen und die Viertel schälen. Kürbis in kleinere Spalten schneiden. 1 Zwiebel schälen und fein reiben.

Mit Sojasoße, Honig und 2 EL Öl verrühren, mit Pfeffer würzen. Kürbisspalten mit der Marinade vermischen und auf eine Fettpfanne geben. Im vorgeheizten Backofen (ca. 180 °C) ca. 30 Minuten backen. Zwischendurch einmal wenden. Inzwischen 3 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Spalten oder Streifen schneiden. Rauke putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Kürbisspalten etwas abkühlen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Speckscheiben halbieren und darin knusprig auslassen. Abtropfen lassen. Zwiebeln ins Speckfett geben, mit ca. 6 EL heißem Wasser und Essig ablöschen. Kurz aufkochen, Zwiebeln in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Heiße Marinade mit Kürbisspalten und Speck mischen. Rauke und Oliven unterheben. Alles anrichten. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Kürbiswaffeln mit Vanilleeis

Zutaten für 4 Personen

- 400g Kürbis (z.B. Muskat)
- 50 g Butter
- 150 g Mehl
- 1 EL Backpulver
- 2 Eigelb und 3 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 2 Pck. Vanillezucker
- 50 g Butterschmalz
- 30 g Puderzucker
- 1/2 TL. Zimt
- 6 Kugeln Vanilleeis
- 4 EL Kürbiskernöl

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis schälen, klein würfeln und in einem ofenfesten Topf in zerlassener Butter andünsten. Topf zugedeckt in den heißen Ofen stellen und den Kürbis ca. 1 Stunde schmoren lassen. Den geschmorten Kürbis im Mixer fein pürieren und mit Mehl, Backpulver und Eigelben glatt rühren. Eiweiße und eine Prise Salz steif schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen. Eischnee behutsam unter den Kürbisteig heben. Das heiße Waffeleisen mit Butterschmalz einfetten. Teig darin portionsweise zu Waffeln ausbacken. Die Waffeln auf einem Kuchengitter im warmen Ofen (80 °C) warm halten bis aller Teig ausgebacken ist. Puderzucker mit Zimt mischen, Waffeln damit bestäuben. Mit je einer Kugel Eis anrichten, das Eis mit Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Schmorkürbis mit Leberkäs und Majoran

Zutaten für 4 Personen

- 1 mittelgroßer Kürbis (1,5 kg)
- 150 g Karotten
- 150 g Kassler
- Salz
- 2 Majoranzweige
- 2-3 EL Pistazien
- 250 g Leberkäsbrät
- Cayennepfeffer
- 250 ml Fleischbrühe

Zubereitung

Kürbis waschen und den Steil als spätere Öffnung (6-8 cm) herausschneiden. Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser 10 min garen. Kasseler in der gleichen Größe würfeln. Majoranblättchen abzupfen und hacken. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffelwürfel, Pistazien, gehackten Majoran und Kassler zum Brät geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen. Masse in den ausgehöhlten Kürbis füllen und mit dem Stieldeckel verschließen. Brühe in einem Bräter erhitzen und den gefüllten Kürbis auf ein Gitter über die heiße Brühe setzen und im Ofen ca. 1 Stunde schoren lassen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Spalten geschnitten servieren.

Einfache Kürbissuppe

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Kürbisfruchtfleisch
- 1 Zwiebel
- 1/2 L Wasser
- Brühwürfel für 1/2 L
- 20 g Butter
- 1 EL Mehl
- 1 EL saure Sahne
- Kräutersalz

Zubereitung

Feingehackte Zwiebeln in einem Topf in Butter glasig werden lassen. Kürbisfleisch raffeln, dazugeben, gut anbraten lassen. Wasser und Brühe zugeben und Brühe aufkochen lassen Mehl einrühren. Mit Kräutersalz abschmecken, und saure Sahne hinzugeben.