

Maria Wurzer

KÜRBIS

120 geniale Rezeptideen



- ❖ einfach, gesund und kreativ
- ❖ erprobte Lieblingsgerichte der Kürbisbäuerin
- ❖ von pikant bis süß

Maria Wurzer • **KÜRBIS** • *120 geniale
Rezeptideen*



Die Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen berechnet.

Maria Wurzer

KÜRBIS

120 geniale Rezeptideen

Mit Fotografien von Rita Newman





HERZHAFTE KÜRBISQUICHE Das Rezept dazu finden Sie auf S. 132.

**Kürbisgenuss im Trend
Kleine Kürbiskunde**

**KLEINE GERICHTE,
SALATE UND
EINGELEGTES**

SUPPEN

**HAUPTSPEISEN MIT
FLEISCH, GEFLÜGEL
UND FISCH**

**HAUPTSPEISEN
VEGETARISCH**

BEILAGEN

**DESSERTS, KUCHEN
UND GEBÄCK**

Glossar

Abkürzungen

**Grundregeln und Tipps zum
Flambieren von Speisen**

Rezeptverzeichnis

Danksagung



**KÜRBISGENUSS
IM TREND**

Eingebettet in die sanften Hügel des Mostviertels liegt unser landwirtschaftlicher Betrieb, den ich gemeinsam mit meinem Mann Leo nahe der Braustadt Wieselburg bewirtschafte. Seit über 25 Jahren bestimmen Kürbisse und Erdbeeren dabei den Arbeitsrhythmus. Wir beschäftigen uns intensiv mit dem Anbau und der Veredelung von Kürbissen, um den Variantenreichtum an Geschmacksrichtungen zu erweitern. Innovation und Tradition zählen schon immer bei uns am Hof. Wir legen Wert auf Frische und Qualität, damit Geschmack und Genuss sich beim Kochen und Essen voll entfalten können. Unsere drei Kinder Karin, Markus und Dominik unterstützen uns bei der Ernte und im Ab-Hof-Verkauf, damit wir hervorragende Produkte anbieten können. Als Seminarbäuerin ist es mir auch ein besonderes Anliegen, die Verbindungen zwischen Landwirtschaft und der Gesellschaft zu stärken.

KÜRBIS - GESUNDHEIT, DIE KÖSTLICH SCHMECKT!

Das Potenzial von Kürbissen wurde lange Zeit verkannt: Unwiderstehlich gut und auch noch sehr gesund! Durch die Rückbesinnung auf heimisches Gemüse sind Kürbisse wieder absolut im Trend. In der Gastronomie zählt der Kürbis längst zu den Feinschmeckerspezialitäten: Von der g'smackigen Suppe über die Beilage bis zum raffinierten Hauptgericht schafft er es zum Renner auf den Speisekarten. Der Kürbis ist eine kaum zu übertreffende Universalfrucht - sowohl in der Ernährung als auch im Dekorationsbereich. Er ist ein echter Allrounder in der Küche mit seinem leichten, feinen Eigengeschmack. Für köstliche Kompositionen und Kreationen bietet er sich geradezu an. Neben dem Kürbisfruchtfleisch können auch

die Kürbisblüten und die wertvollen Kürbiskerne zum Kochen und Backen verwendet werden. Wichtig für ernährungsbewusste Genießer: Kürbis ist leicht verdaulich und hält fit und jung. Er beinhaltet wenig Fett, dafür aber jede Menge wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Kurz gesagt: Er wird auch Ihr Leben bereichern!



Foto: Markus Wurzer

FREUDE AM KOCHEN MIT KÜRBIS

Mein Motto lautet: ›Mit Freude und Liebe zubereitete Speisen geben uns mehr Kraft und Lebensfreude.‹
Selbstgekochtes, natürliches Essen hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Kochen und Backen zählen zu meinen Lieblingsbeschäftigungen und so verwöhne ich meine Familie und Freunde mit den verschiedensten Kreationen und Köstlichkeiten. Meine Liebe dazu hat ihren Anfang in der Küche meiner Mutter genommen, die eine ausgezeichnete Köchin, wunderbare Mutter und Lehrerin für mich war. So lernte ich sehr jung, Brot zu backen, Striezel zu flechten und Produkte aus dem eigenen Garten zu verarbeiten. Kochen und Backen sind für

mich umfassend und ganzheitlich. Die Fantasie regt mich immer wieder dazu an, Speisen und Produkte zu erneuern und zu verbessern. Diese Kreativität kann ich in der Kürbisküche komplett frei entfalten. Ich widme mich dieser Liebe und Freude mit ganzem Herzen und möchte Ihnen die Freude daran ein Stück weit mitgeben. Dieses Buch beinhaltet eine sorgfältige Auswahl von bewährten Rezepten, die ich in all den Jahren entwickelt und erprobt habe. Überzeugen auch Sie sich von den Vorzügen der größten Beere der Welt und lernen Sie den Kürbis lieben! Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Nachkochen und gutes Gelingen.

Mit lieben Grüßen
Maria Wurzer



**KLEINE
KÜRBISKUNDE**

Der Kürbis gilt als die älteste Kultur- und Nutzpflanze der Menschheit und wird in Größe, Farb- und Formenvielfalt seiner Früchte von keiner anderen Pflanze übertroffen. Schon die alten Ägypter, Griechen und Römer verwendeten den Kürbis, allerdings nur den aus Afrika stammenden Flaschenkürbis, der auch Kalebasse genannt wird. Ihren Hauptnutzen erbringen Flaschenkürbisse nach ihrer vollständigen Trocknung. Übrig bleibt nur die verholzte Schale, die zu Schüsseln, Tellern, Vorratsbehälter, Musikinstrumenten, Werkzeugen aller Art oder verzierten Kunstwerken verarbeitet werden kann.

Ursprung der uns heute bekannten Speisekürbissorten liegt in Mittel- und Südamerika. Dort wurden sie schon vor über 12.000 Jahren von der indigenen Bevölkerung kultiviert. Christoph Kolumbus entdeckte bei seiner Entdeckungsfahrt im Jahr 1492 einige Sorten auf der Insel Kuba und nahm Samen mit nach Europa. Aufgrund des warmen Klimas breitete sich der Kürbis speziell im Mittelmeerraum schnell aus und sorgte für eine willkommene Ergänzung auf den oft kargen Speiseplänen. Durch Seefahrer gelangte das Saatgut daraufhin in die ganze Welt. Speziell in wärmeren und feuchten Gebieten sind Kürbisse heute wie gestern eines der wichtigsten Lebensmittel. Spitzenreiter bezüglich Anbau und Verbrauch sind China und Indien. Im deutschsprachigen Raum fristete der Kürbis lange Zeit ein Nischendasein. Wegen der kühleren Bedingungen wurde vor allem der Gelbe Zentner angebaut – eine sehr widerstandsfähige und ertragreiche, jedoch wässrige und geschmacklose Sorte. Diese Früchte landeten daher meistens im Schweinetrog. Durch robustere Züchtungen und bessere Vertriebswege gelangte aromatischeres Saatgut Ende des 20. Jahrhunderts zu uns. Beispiel dafür ist der Hokkaidokürbis aus Japan. Mit diesen neuen Sorten und der damit sprunghaft gestiegenen Anzahl

an abwechslungsreichen Rezepten und Verarbeitungsmöglichkeiten konnte der Kürbis auch in unseren Küchen seinen Siegeszug antreten.

KÜRBIS IST GESUND!

Kürbisse sind nicht nur vielseitig und überaus köstlich, sondern auch voller wichtiger Nährstoffe. Sie enthalten wenig Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate und sind dadurch wie anderes Fruchtgemüse mit 17 bis 37 Kilokalorien pro 100 g je nach Sorte und Reifegrad kalorienarm. Das enthaltene Eiweiß ist sehr hochwertig und fördert die Insulinproduktion. Durch ihren hohen Gehalt an Wasser (über 90 %), Ballaststoffen und Kalium (300 mg pro 100 g) wirken sie leicht abführend und entwässernd, wobei Gifte, Fettsubstanzen und Gallenstoffe gebunden und mitausgeschieden werden. Ihre Enzyme senken den Blutfettspiegel und entlasten die Bauchspeicheldrüse. Der Kürbis kann auch gut zur Therapie bei Verstopfungen sowie bei Nieren- und Darmerkrankungen eingesetzt werden. Der manchmal als langweilig beschriebene Geschmack geht auf seinen geringen Natriumgehalt zurück, der ihn jedoch zu einer wertvollen Diätspeise, besonders bei der Behandlung von Bluthochdruck, Blasen- und Nierenleiden, macht. Tipp: Zum Würzen frische Kräuter anstelle von Salz verwenden! Vor allem intensiv gefärbte Sorten wie Roter Zentner, Hokkaido, Muskat und Hubbard enthalten besonders viel Beta-Carotin, das einerseits eine Vorstufe von Vitamin A darstellt, andererseits der Entstehung von freien Radikalen im Körper entgegenwirkt. Darüber hinaus beinhaltet der Kürbis neben den Vitaminen C und E auch Spurenelemente wie Eisen, Fluor, Jod, Kupfer, Mangan, Selen und Zink.

In konzentrierter Form lassen sich diese wertvollen Inhaltsstoffe in den Kürbiskernen finden. Berühmt sind sie

als wirksames Mittel gegen Prostataleiden: 1-2 EL täglich über einen längeren Zeitraum können bei gutartiger Vergrößerung der Prostata und bei Blasenbeschwerden vorbeugend und heilend wirken. Mit 11,2 mg Eisen pro 100 g gehören sie zu den besten Eisenlieferanten unter den Lebensmitteln. Kürbiskerne enthalten darüber hinaus Phytosterine, die einen erhöhten Cholesterinspiegel positiv beeinflussen können. Kürbiskerne gelten auch als Jungbrunnen, da die in ihnen enthaltenen Bioaktivstoffe den Alterungsprozess beim Menschen verzögern können.

DIE BELIEBTESTEN SPEISEKÜRBISORTEN

Kürbisse (lateinisch: *cucurbita*) bilden eine Pflanzengattung aus der Familie der Kürbisgewächse (*cucurbitaceae*), zu denen auch Zucchini, Salatgurke und Melone gehören. Botanisch gesehen sind Kürbisse Beeren (durch ihre harte Schale auch Panzerbeeren genannt) und wären daher dem Obst zuzuordnen. Durch ihre einjährige Vegetationsperiode und der fehlenden Süße beziehungsweise Säure zählen sie jedoch zum Fruchtgemüse. Es sind ca. 850 Kürbissorten bekannt, die grob in Sommer- und Winterkürbisse unterschieden werden können. Zu den Sommerkürbissen zählen unter anderem Patisson, Rondini, Eichelkürbis und Spaghettikürbis. Sie werden unreif im Sommer geerntet und haben ein helles, festes Fruchtfleisch. Sommerkürbisse sind mit der weichen Schale und den Kernen essbar. Im Kühlschrank lassen sie sich 3 Wochen aufbewahren.

TIPP: *Sommerkürbisse sind ethylen-empfindlich, also nicht neben Äpfeln, Erdäpfeln oder anderen Früchten lagern, die Gas entwickeln.*

Winterkürbisse werden im Gegensatz dazu im Herbst geerntet, wenn sie voll ausgereift sind und eine harte Schale besitzen. Das Fruchtfleisch ist weicher, manchmal aber auch faseriger. Winterkürbisse können an einem kühlen, trockenen Ort mehrere Monate gelagert werden. Zu ihnen gehören zum Beispiel Hokkaido, Butternuss, Muskat, Langer von Neapel, Pink Jumbo Banana oder Roter Zentner.

Hokkaido

(auch Uchiki Kuri, Zwiebelkürbis oder Maronikürbis)

Der knallrote Hokkaido ist wohl der bekannteste Speisekürbis. Er wurde in Japan gezüchtet und nach der gleichnamigen Insel benannt. Das feste Fruchtfleisch ist gelblich-orange, hart, mehlig bis trocken und schmeckt leicht süßlich wie Maroni. Der mit 0,6-2,5 kg sehr handliche Hokkaido ist der einzige Winterkürbis, bei dem auch die Schale mitgekocht werden kann. Dadurch ist er perfekt für Kürbiscremesuppen und Kürbisbrei: einfach vierteln, Kerne und Stiel entfernen und mitsamt der Schale verkochen. Durch seinen sehr hohen Stärkegehalt braucht die Suppe auch nicht gebunden zu werden. Idealerweise eine zweite Kürbissorte wie Muskat im Verhältnis 1:1 dazunehmen, damit die Suppe nicht zu dick wird. Sehr lecker sind auch Kürbisspalten als Beilage zu Fleischgerichten: Die ungeschälten Kürbisstücke mit Öl einpinseln, salzen, mit Rosmarin bestreuen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 180 °C für ca. 20-30 Minuten backen.



Hokkaido

TIPP: *Hokkaidokürbisse enthalten in ihrem Fruchtfleisch mehr Karotin als Karotten und werden daher gerne für Babynahrung verwendet.*

Butternuss (auch *Butternut*)

Die beigen Früchte mit 1-4 kg haben die Form einer Birne, Keule oder Walze. Die Verdickung am vorderen Ende beinhaltet das Kerngehäuse, das hintere Ende zur Stielseite hin besteht aus reinem Fruchtfleisch. Frisch geerntet ist die Schale noch weich und kann mitgegessen werden, ansonsten einen Gemüseschäler zum Schälen nehmen. Das leicht süßliche, feste, nussige Fruchtfleisch ist ideal geeignet für Kuchen, Suppen, Risotto und Süßspeisen, im Vergleich zu Sorten wie Muskat oder Hokkaido jedoch blasser. Mithilfe einer Brotschneidemaschine lassen sich gleichmäßige Scheiben (ideal 6-8 mm) für Kürbisschnitzel oder Cordon bleu abschneiden. Gut ausgereift gehört die Butternuss zu den am längsten haltbaren Kürbissorten.

Spaghettikürbis

Gelbe, olivenförmige Früchte mit 1-3 kg Gewicht. Der Name leitet sich davon ab, dass ihr faseriges Fruchtfleisch beim Kochen in lange, spaghetti-ähnliche Fäden zerfällt. Für die Zubereitung Früchte mit einer Fleischgabel rundherum anstechen und im Ganzen in einem Topf mit Salzwasser kochen oder im Backrohr bei 160-180 °C garen. Der Spaghettikürbis ist perfekt, wenn die Schale auf Druck mit dem Finger nachgibt – Faustformel sind 45 Minuten für eine 2 kg schwere Frucht. Nach der Hälfte der Koch- beziehungsweise Garzeit den Kürbis einmal umdrehen, nach dem Fertigmachen abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und halbieren. Vorsicht beim Aufschneiden: Im Kerngehäuse kann sich noch heißes Kochwasser befinden! Das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel auskratzen. Mit Butter oder Rapsöl vermischen und mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer gewürzt wie Pasta mit einer Sauce servieren. Hinweis: Bei unsachgemäßer Lagerung nimmt das Fleisch den Umgebungsgeschmack an.

TIPP: *Wenn die Frucht nicht in den Kochtopf passt, dann diese zuerst halbieren oder vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Fruchtstücke kochen.*

Roter Zentner

Sehr dekorative, knallrote Früchte mit einem Gewicht von 5-10 kg. Das eher wässrige, hellrot leuchtende Fruchtfleisch erinnert an Kastanien und ist sehr gut für Kürbisgemüse, Rohkost und Marmeladen geeignet.

Muskat

Der Muskat (eigentlich: *Muscade de Provence*) ist ein hervorragender Speisekürbis mit einem leuchtend orangen Fruchtfleisch. Er gehört zu der Familie der Moschuskürbisse und ist in Europa eine sehr bekannte und etablierte Sorte. Die Früchte sind sehr gut zur Einlagerung geeignet (4-6 Monate haltbar) und verfärben sich von grün mit zunehmender Reife zu hellbraun. Mit 5-25 kg ist er aber auch ein sehr gewichtiger Kürbis - die Rippen können beim Schälen eine echte Herausforderung darstellen, sind aber höchst dekorativ. In Bezug auf die Verwendung ist er ein Universalkürbis: sehr gut geeignet für Rohkost, zum Füllen, für Gratins und zum Überbacken, für Suppen, Pürees, Süßspeisen ... Auch ist er ausgehöhlt ideal als große Suppen-schüssel einsetzbar.

Langer von Neapel (auch *Langer Nizza*)

Der Lange von Neapel ist eine alte italienische Sorte aus der Familie der Moschuskürbisse. Bei der Ernte noch grün, verfärbt sich die Schale in der Nachreifung zu beige. Durch das mächtige Gewicht von 10-25 kg ist dieser Stangenkürbis vor allem bei Köchen beliebt. Durch die glatte, rippenlose Oberfläche und die weiche Schale ist er sehr einfach zum Schälen. Die Kerne befinden sich bei ihm an der Unterseite, der Rest ist alles Kürbisfleisch. Das orange-gelbe Fruchtfleisch schmeckt ein wenig süßlich und ist deshalb hervorragend geeignet für Kürbiskuchen, es ist aber auch für alle anderen Speisen universal einsetzbar.



Muskat

Pink Jumbo Banana

Ein Geheimitipp unter Kürbiskennern: Die bananenförmige Frucht wiegt 5–12 kg und hat eine pink-rosa Schale. Das Fruchtfleisch ist süß, fest und von ausgezeichneter Qualität. In der Küche ist die Banana für jedes denkbare Gericht geeignet, z.B. einfach in Scheiben geschnitten und im Backrohr gebacken schmeckt sie wie Süßkartoffel. Tipp für Mütter: Babys und Kleinkinder lieben Kürbispüree und durch den hohen Fruchtzuckergehalt eignen sich Pink Jumbo Bananas perfekt dafür. Das Kürbisfleisch stopft auch nicht so wie Karotten und lässt sich kinderleicht verarbeiten: schälen, Kerne entfernen, grob würfeln und mit etwas Wasser zu Mus kochen. Mit dem Pürierstab zerkleinern, in Eiswürfelportionierer füllen und einfrieren. Die kleinen Würfel haben die ideale Größe und können im Wasserbad oder in der Mikrowelle portionsweise aufgetaut werden.

Hubbard

Die aromatischen und festfleischigen Früchte ähneln in ihrer Form einem Rugbyball. Das sehr süße, feste und trockene Fruchtfleisch eignet sich perfekt zur Herstellung von Kürbispüree. Nach längerer Lagerung wird die Schale sehr hart und es ist dann unmöglich, die Früchte mit einem Küchenmesser aufzuschneiden. Um an das kostbare Innere zu gelangen, wendet man am besten den Kokosnuss-Trick an, bei dem man die Früchte aus etwa 1 m Höhe auf einen Stein- oder Pflasterboden fallen lässt (siehe *Vorbereitung*). Auch das Abschälen der Stücke kann sich mühsam gestalten – am besten die Fruchtstücke mitsamt der Schale in das Backrohr geben. Sind sie weich gegart, das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale abkratzen.

Türkenturban

(auch *Türkenbund* oder *Bischofsmütze*)

Die dekorativen und farbenfrohen Früchte ähneln in ihrer einzigartigen Form einem türkischen Turban oder einer Bischofsmütze. Das feste, mehlig und wenig aromatische Fruchtfleisch ist wenig geeignet in der Küche. Dieser Kürbis bietet sich jedoch sehr gut als Suppentopf und zum Füllen an: Dazu die Frucht entlang des Blütenansatzes aufschneiden, die Kappe abheben und nach der Entfernung des Kerngehäuses mit der Fülle im Backrohr garen.



Pink Jumbo Banana

DER KÜRBIS IM GARTEN UND IN DER KÜCHE

In der Küche ist der Kürbis ein echter Allrounder. Von großem Vorteil ist, dass das Kürbisfleisch generell eher wenig Eigengeschmack aufweist und so die unterschiedlichsten geschmacklichen Kompositionen zulässt. Von Vorspeisen über feine Suppen, Hauptspeisen, Beilagen bis hin zu fantastischen Mehlspeisen und Desserts ist alles möglich. Neben dem Kürbisfruchtfleisch können auch die Kürbisblüten und die nährstoffreichen Kürbiskerne zum Kochen verwendet werden.

Einkauf

Sommerkürbisse sollten eine feste, dünne und unversehrte Schale besitzen. Winterkürbisse sollten fest, schwer, hartschalig und duftend sein. Bei Winterkürbissen empfiehlt sich, die Reife durch die Klopfprobe zu bestimmen: Einen reifen Kürbis erkennt man am hohlen

Ton, wenn man gegen die Schale klopft. Zudem ist der harte, verholzte Stiel ein Reifezeichen. Bei Winterkürbissen ist darüber hinaus zu beachten, dass je nach Sorte 20–40 % des Gesamtgewichts auf Schale und Kerngehäuse entfallen. Aus einem 1 kg schweren Kürbis erhält man also 600–800 g Fruchtfleisch.

Geschmackliche Vielfalt

Das Kürbisfleisch hat allgemein einen sehr neutralen Geschmack. Durch würzende Zutaten lassen sich unterschiedliche Geschmacksvariationen hervorrufen. Bei süßen Gerichten harmonieren vor allem Zucker, Zimt, Honig, Ingwer, Muskat und Zitronensaft. Bei herzhaften Gerichten passen Salz, Pfeffer, Chili, Curry, Paprika, Piment, Knoblauch, Zwiebeln und Gartenkräuter wie Basilikum, Boretsch, Currykraut, Dill, Petersilie und Thymian. Eine kleine Prise Zucker wirkt als Geschmacksverstärker.

Anbau und Ernte

Die Kürbissamen werden Ende April auf einem trockenen Acker angebaut. Kürbisse bevorzugen humose bis sandige Lehmböden oder lehmige Sandböden. Der Platzbedarf der einzelnen Sorten ist sehr unterschiedlich: Manche wachsen buschförmig und andere bilden Ranken von bis zu 5 Metern Länge. Rund 1 Woche nach der Aussaat sind die Pflanzen gekeimt und nach weiteren 3–4 Wochen haben sich auf den gewundenen, haarigen Stängeln 4–6 echte Laubblätter entwickelt. Die trichterförmigen Blüten sind eingeschlechtig. Zur Befruchtung der weiblichen Blüte ist daher ein Pollentransfer zwischen männlichen und weiblichen Blüten notwendig. Gelbe Blüten blühen prinzipiell am Tag. Ausnahme bilden Flaschenkürbisse (Kalebassen), deren Blüten einerseits weiß sind und

andererseits in der Nacht blühen. Die Blüten sind nur selten länger als 1 Tag geöffnet und je nach Sorte mehr oder weniger von Blättern bedeckt. Aus der befruchteten weiblichen Blüte bildet sich die Kürbisfrucht, die auf liegenden oder kletternden Ranken heranwächst. Die Reifezeit beträgt je nach Sorte zwischen 50-130 Tagen, wobei Flaschenkürbisse in der Regel am längsten benötigen. Die Erntezeit beginnt je nach Sorte von Ende Juli (Sommerkürbisse) bis Mitte Oktober (Flaschenkürbisse). Die Kürbisse werden grundsätzlich händisch geerntet, dabei werden sie mit einer Schere von der Ranke getrennt, vorsichtig in große Holzkisten gelegt und vom Feld gebracht. Ein behutsamer Umgang führt zu einer längeren Haltbarkeit. Auch die an den Früchten haftenden Erdreste werden sorgfältig per Hand in einem großen Wassertrog abgewaschen. Danach sind die Kürbisse zum Verkauf oder zur Weiterverarbeitung bereit.

Lagerung von Winterkürbissen

Angeschnittene Kürbisse: Liefert der Kürbis mehr Fruchtfleisch als benötigt, kann der Rest bis zu 1 Woche in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank gelagert werden. Ist nach einigen Tagen die Schnittfläche eingetrocknet, einfach eine dünne Scheibe abschneiden. Darunter kommt das frische Fruchtfleisch wieder zum Vorschein. In Stücke oder Würfel geschnitten, können Winterkürbisse auch eingefroren werden.

Ganze Kürbisse: Mit folgender Lagermethode können rohe Winterkürbisse 3-6 Monate eingelagert werden. In Frage kommen ausschließlich reife, gänzlich unbeschädigte Früchte mit einem 5-10 cm langen Stiel. Zuerst erfolgt das ›Aushärten‹: Dazu die Kürbisse mindestens 1 Woche an einen über 20 °C warmen und luftigen Platz aufbewahren. Ab und zu wenden, damit die Früchte gleichmäßig

trocknen. Die Kürbisse dann in einem Lagerraum mit 12-18 °C und 50-70 % Luftfeuchtigkeit in Holzkisten, auf einem Lattenrost, dicken Kartons oder Stroh lagern. Die Früchte sollten sich dabei nicht gegenseitig berühren und optimal ist ein leichter Luftzug. Gänzlich ungeeignet ist ein zu kalter und zu feuchter Lagerraum wie z.B. ein Erdäpfelkeller. Es empfiehlt sich, die Früchte regelmäßig auf Fäulnisanzeichen (schwarze Flecken oder Geruch) zu überprüfen und gefaulte Früchte zu entfernen. Tipp: Manche Sorten wie Butternuss oder Muskat reifen auch nach und schmecken erst ab circa November am besten.

Vorbereitung

Schneiden: Das trockene und oft feste Fruchtfleisch erschwert manchmal das Zerteilen. Abhilfe leistet ein Küchenbeil oder großes Messer mit einer spitzen, stabilen und breiten Klinge. Den Kürbis dabei mit seiner flachen Seite auf eine stabile, rutschfeste Arbeitsfläche legen. Meistens ist es vonnöten, mit der anderen Hand zusätzlichen Druck auf den Rücken der Messerklinge auszuüben. Gegebenenfalls die Hälften in Viertel oder schmalere Segmente zerteilen. Mit einem Löffel die Kerne und weichen Fasern entfernen. Trick: Kürbis aus etwa 1 Meter Höhe auf einen Stein- oder Pflasterboden fallen lassen. Die Frucht zerspringt in zwei Teile oder bekommt zumindest einen Riss. Nun kann sie ganz einfach zerteilt werden.









Schälen: Am leichtesten fällt diese Arbeit mit einem Spar- oder Kartoffelschäler, bei hart- und dickschaligen Früchten ist dazu aber ein scharfes Küchenmesser nötig. Kleinere Kürbisse können im Ganzen in heißem Wasser blanchiert werden, wonach sich die Schale leichter entfernen und der Kürbis zerteilen lässt. Der allseits beliebte Hokkaido ist der einzige Winterkürbis, der nicht geschält werden muss. Die scheinbar holzige Schale wird beim Kochen richtig weich – es reicht völlig, die unschönen Stellen auszukratzen.



**KLEINE
GERICHTE,
SALATE
UND
EINGELEGTES**