

THEMA:
Autorin:
EXPERTIN IM STUDIO:
Funktion:

RUND UM DEN KÜRBIS
Uschi Müller
YVONNE WILLICKS
WDR-Haushaltsexpertin

Es gibt mehr als 800 Kürbissorten, sowohl Speise- als auch Zierkürbisse. Das zu den Gurkengewächsen zählende Gemüse galt früher als Arme-Leute-Essen oder wurde ans Vieh verfüttert. Dabei schmeckt Kürbisfleisch nicht nur gut, es liefert auch viele wertvolle Stoffe wie Kalium, Kalzium, Zink sowie die Vitamine A, C, D und E.

Die in unseren Supermärkten angebotenen Speisekürbisse lassen sich in drei Familien unterteilen: Gartenkürbisse, Moschus-Kürbisse und Riesenkürbisse. Reif ist ein Kürbis, wenn er beim Draufklopfen hohl klingt. Vorteilhaft ist, dass er sich im feuchten Keller wochen- oder sogar monatelang lagern lässt, vorausgesetzt die Schale ist intakt. Ist er einmal angeschnitten, hält er sich im Kühlschrank einige Tage.

Ob als Kürbissuppe, Kürbiskuchen, Kürbismarmelade oder -chutney, den Kombinationen aus und mit Hokkaido-Kürbis, Spaghetti-Kürbis und Butternut-Kürbis sind keine Grenzen gesetzt.

Kürbis-Pizza

Kürbis-Pizza

Zutaten für den Teig

- 250 g Mehl
- 0,5 Hefewürfel
- 0,5 Tl Zucker
- 150 ml Wasser (lauwarm)
- 1 Tl Salz
- 1,5 El Öl

Belag

- 200 g Hokkaido
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 200 g Crème fraîche
- 150 g Pizzakäse (geriebener Käse)
- etwas Rosmarin, Thymian

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte ein Mulde formen und darin die Hefe zusammen mit Zucker und 4 EL lauwarmem Wasser hineinbröckeln. Leicht verrühren und den Vorteig für die Kürbis-Pizza an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Anschließend Salz, 1 EL Öl und das übrige lauwarme Wasser hinzufügen und mit dem Knethaken eines Handrührers zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig für die Kürbis-Pizza auf einer bemehlten Arbeitsfläche 10 Minuten lang mit den Händen durchkneten, dann zu einer Kugel formen, mit 1/2 EL Öl bestreichen und erneut mindestens 2 Stunden lang gehen lassen. Das Volumen sollte sich etwa verdoppeln.

In der Zwischenzeit den Belag zubereiten. Dafür den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren, entkernen und 200 g in Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und klein schneiden.

Die Zwiebeln in etwas Öl anbraten, dann den Kürbis hinzugeben und ebenfalls dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Pizzateig halbieren und auf Backpapier zu zwei dünnen Fladen ausrollen. Diese jeweils mit Crème fraîche bestreichen (alternativ könnt ihr natürlich auch Tomatensoße verwenden) und die Kürbis- und Zwiebelstücke darauf verteilen.

Die Kürbis-Pizza mit dem Käse sowie Rosmarin und Thymian bestreuen und bei 220 Grad im Ofen etwa 15 Minuten backen.

Kürbis-Chutney

Kürbis-Chutney

Passt gut zu würzigem Käse, kurzgebratenem Geflügel und Fleisch. Außerdem ist es ein schönes Geschenk. Das Chutney hält sich, kühl aufbewahrt 3 Monate:

- 1 kg Kürbis
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 rote Chili
- 1 Tl Senfkörner (hell)
- 1,5 Tl Korianderkörner
- 3 Piment-Körner
- 1 El Öl
- 100 g Cranberry
- 300 ml weißer Balsamico-Essig
- 320 g Rohrzucker
- 1,5 Tl Salz
- frisch gemalener Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

Twist-off-Gläser (Inhalt 200 ml) heiß ausspülen und in den auf 100 Grad, Umluft 80 Grad, Gas Stufe 1 vorgeheizten Backofen stellen.

- Kürbis schälen, Kerne und Fasern entfernen. Äpfel abspülen (nicht schälen), vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis in 2 cm große Würfel, Äpfel in 1cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen.
- Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch zerdrücken. Rosmarin abspülen und trocken schütteln. Chilischote putzen, abspülen und die Kerne und Trennwände entfernen. Chili fein hacken (mit Gummihandschuhen arbeiten, sonst brennt es an den Händen). Senf-, Koriander- und Pimentkörner im Mörser grob zerstoßen.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Chili und Gewürze zugeben und kurz mitdünsten, bis sie anfangen zu duften. Restliche Zutaten zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 30-40 Minuten musig einkochen lassen (aufpassen, dass das Chutney nicht anbrennt). Rosmarin entfernen.
- Das Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Twist-off Gläser auf ein feuchtes Tuch stellen und das Chutney randhoch einfüllen. Gläser sofort gut verschließen und umgedreht abkühlen lassen.

Gebackener Kürbis

Gebackener Kürbis

Zutaten

- 350 g Hokkaido
- 1 grüne Paprika
- Salz, Pfeffer
- 4,5 El Kapern
- 2 Tl Rosmarin (die Nadeln)
- 1 El Akazienhonig
- 2 El Apfelessig (naturtrüb)
- 3 El Pesto (mediterran)
- 1 Radicchio (150 g)
- 100 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung

- Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.
- Kürbis- und Paprikaspalten salzen, pfeffern und mit Kapern und Rosmarin mischen. Alles auf ein Backblech mit Backpapier geben, mit Honig beträufeln und 15-20 Minuten im Backofen backen.
- Für die Soße Apfelessig, Pesto, 1 EL Wasser und Pfeffer verrühren.
- Radicchiostreifen und warmes Gemüse anrichten und mit Soße beträufeln. Käse grob zerteilen und auf den Salat geben - fertig ist unser gebackener Kürbis!

Kürbiskuchen im Glas

Kürbiskuchen ohne Backen angerichtet im Glas

Zutaten

- 350 g Amarettini (alternativ Spekulatius)
- 12 El geschmolzene Butter
- 3 El Zucker
- 1 Tl Zimt
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 250 g Schlagsahne
- 220 g Frischkäse

Zubereitung

Kürbisschicht:

- Kürbis schälen teilen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Kürbisstücke ca. 20 Minuten lang köcheln lassen und unterdessen die Teigschicht vorbereiten.
- Nach dem Kochen die Kürbisstücke mit etwas Zucker und Zimt pürieren und beiseite stellen.

Teigschicht:

- Ein paar Kekse zur Dekoration zur Seite legen.
- Kekse in Mixer geben und zerkleinern oder alternativ in einen Beutel füllen und mit einem Fleischklopper oder mit einer Teigrolle zerkleinern.
- Die zerbröselten Kekse in einer Schüssel mit der geschmolzenen Butter verrühren und beiseite stellen.

Sahneschicht:

- Schlagsahne steif schlagen

- Den Frischkäse unter die steife Sahne heben und beiseitestellen.

Für den Kuchen:

- Die Schichten abwechselnd (beginnend mit dem Teig) in zwei saubere Gläser füllen. Am besten füllt ihr die Kürbis- und die Sahneschicht dafür in Spritzbeutel. Mit der Sahneschicht abschließen, ein paar Kekse auf dem Kuchen platzieren und eine Prise Zimt darauf verteilen.
- Bis zum Servieren möglichst kalt stellen und dann genießen.

Link

Weitere Informationen

- Informationen über Kürbissorten finden Sie unter

<http://www.ichkoche.at/kuerbis-lexikon>

http://www.daskochrezept.de/magazin/ernaehrung/warenkunde/kuerbissorten-kleine-kuerbis-kunde_150349.html