



KÜRBIS



Kürbisse werden vollreif geerntet, wenn die Samen im Inneren dick und voll sind. Man lagert sie bei Raumtemperatur, damit die Schale beim Austrocknen aushärtet. Dank dieser dicken, harten Schale halten sich Kürbisse bei guter Lagerung den Winter über. Einige Kürbissorten wie zum Beispiel der japanische Hokkaido-Kürbis und Kürbisse, die noch nicht voll ausgereift sind, haben relativ dünne Schalen. Sie müssen nicht geschält werden, sondern können direkt in Stücke geschnitten werden. Sie sollten jedoch vorab die Schale probieren – eine dünne Schale ist noch lange keine Garantie dafür, dass sie auch gut schmeckt.

Das Fruchtfleisch variiert in der Farbe von Weiß bis tief Orange und ist oft ziemlich faserig (gilt nicht für den Butterkürbis). Kürbis enthält über 90 Prozent Wasser und der Geschmack ist im Allgemeinen mild, voll und süßlich.

Roher Kürbis hat dagegen geschmacklich nicht besonders viel zu bieten. Wenn Sie Kürbisfleisch knackig mögen, können Sie die Stücke in dünne Scheiben geschnitten in Essig einlegen. Diese eingelegten Stücke eignen sich als leckerer Sandwichbelag.

Kürbisstücke in Salzwasser oder Brühe garen und mit Butter pürieren. Das Püree kann als solches oder in Suppen verwendet werden. Wenn Sie die Kürbisstücke zuerst noch im Ofen rösten, bekommt das Kürbisgericht eine schöne würzige Note. Extra pikant wird beispielsweise Kürbissuppe, wenn Sie sie mit einem Schuss Wein, Chili und Ingwer verfeinern. Zerbröckelter Feta oder Ziegenkäse passen auch gut dazu.

Dünn geschnittener oder fein gewürfelter Kürbis lässt sich gut braten. Ansonsten ist es auch lecker, die Stücke in Öl, Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer zu wenden und im Ofen weich und goldbraun zu backen.

LAGERN

Kürbis am besten an einem kühlen, trockenen Ort lagern, ansonsten im Gemüsefach des Kühlschranks. Geschnittener Kürbis sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Pürierter, blanchierter oder gekochter Kürbis lässt sich gut einfrieren.

SAISON

In Deutschland wird von August bis Oktober Bio-Kürbis geerntet. Kürbis lässt sich gut lagern und ist auch über die Saison hinaus im Angebot.

PASST ZU

Wurzelgemüse, Rucola, Ingwer, Knoblauch, Chili, Pinienkernen, Nüssen, Kreuzkümmel, Zimt, Rosmarin, Butter, Ziegenkäse, Feta, Fisch, Huhn, Schweinefleisch und Wild.

< Kürbis mit gelber Zwiebel, Knoblauch und Kräutern.