

Mensch in Balance  
Ziegelstr. 29  
65554 Limburg / Ahlbach

# Lust auf Kürbis



## Tipps und Rezepte

(Bilder: E. Braunsch)

## Lust auf Kürbis

Der Kürbis ist eine frostempfindliche, kräftig rankende Pflanze und kann in Farbe, Größe und Oberfläche stark variieren. Der Kürbis kann mehrere Kilo wiegen. Die Kürbis-Schale ist hart und größtenteils ungenießbar. Das Fruchtfleisch des Kürbis ist faserig, zart und beige, gelb bis orange. Die Früchte sollten vollreif geerntet werden, wenn die ersten Nachtfröste die Kürbisblätter vernichtet haben.

Kürbis enthält viel Beta-Karotin, das die Zellen vor freien Radikalen schützt. Foto: Food & Foto

### Herkunft

Der Kürbis stammt aus Mittel- und Südamerika und von den Westindischen Inseln. Angebaut wird Kürbis seit circa 8000 Jahren. Heute wird Kürbis vorwiegend in China, Italien, Griechenland oder in der Türkei angebaut.

### Saison

Die Saison von Kürbis reicht von September bis November.

### Geschmack

Der Geschmack von Kürbis variiert von neutral bis leicht parfümiert.

### Verwendung

Der Riesen- und Speisekürbis eignet sich bestens zum Basteln von Halloween-Laternen. Der kleinere Kürbis, z.B. **Hokkaido**, eignet sich sehr gut zum Kochen. Noch besser eignet sich der **Moschuskürbis**, zu denen der helle, birnenförmige **Butternuss**- und der dunkelgrüne **Muskatkürbis** zählen. Diese Kürbisse werden ausgewachsen ab Herbst bis Januar verkauft. Schon ab Juli gibt es den Gartenkürbis, zu denen der flache **Patisson**, der kugelige **Rondini**, der Spaghettikürbis und übrigens auch Zucchini zählen. Am häufigsten wird der Kürbis zu süßsaurem Essiggemüse verarbeitet, aber auch zu Suppen, Eintöpfen, Gratins oder Aufläufen. In den südeuropäischen Ländern werden die Kürbiskerne getrocknet und zum Knabbern oder als Ersatz für Nüsse verwendet. Die Kerne enthalten rund 40 Prozent Kürbiskern-Öl, das hervorragend zu Salaten passt.

### Aufbewahrung

Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben kleinere Kürbisse einige Wochen frisch. Größere Kürbis-Sorten lagert man am besten trocken und kühl im Keller, wo sie sich mehrere Monate halten. Lässt man ein kleines Stück des Stiels am Kürbis stehen, verlängert sich die Haltbarkeit.

### Nährwert/Wirkstoffe

Das Fruchtfleisch vom Kürbis enthält bis zu 95% Wasser und ist äußerst kalorienarm. Sein Gehalt an Ballaststoffen, Kalium, Vitamin A und Folsäure ist ausgesprochen hoch. Der Kürbis wirkt daher harntreibend und stuhlregulierend.

Noch gesünder und fast schon eine Naturmedizin ist das Kürbiskernöl. Es enthält ernährungsphysiologisch wertvolle Fettsäuren, vor allem Linolsäure, eine lebenswichtige, zweifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure. Zusätzlich liefert es viel Vitamin E und die Vitamine A, B1, B2, B6, C und D, die Mineralstoffe Phosphor, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen und Zink. 100 Gramm Kürbis-Fruchtfleisch haben 21 Kalorien beziehungsweise 88 Kilojoule.

### Medizinische Wirkung

Kürbiskernöl liefert zudem Phytosterine. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben verschiedene positive Wirkungen auf den Körper, senken unter anderem den Cholesterinspiegel. Außerdem schreibt man ihnen krebshemmende Eigenschaften zu. Das in Kürbis enthaltene Beta-Karotin schützt die Zellen durch seine antioxidativen Eigenschaften vor freien Radikalen. Der Verzehr von Kürbiskernen und Kürbiskern-Öl hat eine wissenschaftlich belegte heilsame Wirkung auf gutartige Prostatavergrößerungen.

Außerdem helfen Kürbiskerne bei Reizblasen. Das Kürbis-Fruchtfleisch wirkt durch den großen Wasseranteil und das enthaltene Kalium harntreibend. Daneben hat Kürbissuppe einen von innen wärmenden Effekt.

### **Kürbis hat es in sich.**

Die Haupterntezeit der farbenfrohen Kürbisse erstreckt sich von September bis November. Die meisten Kürbisse schmecken jung geerntet am besten. Bei Kühlschranktemperaturen und einer Luftfeuchtigkeit von 90 % sind sie einige Wochen lagerfähig.

Winterkürbisse lassen sich je nach Schalenfestigkeit, Reife und Lagerbedingungen einige Monate, manchmal sogar bis zu drei Jahren lagern. Sie eignen sich daher gut zum Dekorieren. Wichtig ist, dass die Früchte vollreif und gut ausgefärbt sind.

Ihr Stiel ist dann verfärbt und verkorkt. Ein Druck mit dem Fingernagel hinterlässt auf der Schale kein Loch. Beim Klopfen auf die Schale klingt es hohl. Lagerfähige Früchte sollten so spät wie möglich jedoch vor den ersten Frösten geerntet werden.

### **Kürbis einfrieren:**

Das Kürbisfleisch raffeln, würfeln oder halbieren, in gefriertaugliche Behälter füllen und gut verschließen. So ist der Kürbis vier bis fünf Monate lagerbar.

Große Kürbisse besitzen im Gegensatz zu den kleinen keinen intensiven Eigengeschmack, denn das Fruchtfleisch enthält kaum Zucker und keine Säuren. Je größer der Kürbis, desto mehr Gewürze kann er also vertragen. Kleine Kürbisse sind zwar verhältnismäßig teurer und machen bei der Verarbeitung mehr Arbeit, doch sie schmecken aromatischer.

# Rezepte+++Rezepte

## Kürbis – Suppe

### Zutaten für 4 Personen

500	g	Kürbisfleisch
1		Schalotte, fein gehackt
1	EL	Butter oder Olivenöl
500	ml	Gemüsebrühe
100	ml	Weißwein
200	ml	saure Sahne
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Msp	Ingwerpulver
1	Msp	Cayennepfeffer



### Zubereitung:

Das Kürbisfleisch in Würfel schneiden.

Die Schalotten in der Butter oder dem Öl andämpfen, die Kürbiswürfel dazu geben und kurz mitdämpfen.

Mit der Brühe ablöschen und so lange köcheln lassen, bis der Kürbis sehr weich geworden ist.

Den Weißwein angießen und das Ganze weitere fünf Minuten kochen.

Mit der saure Sahne verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe durch ein Sieb streichen oder mit einem Zauberstab pürieren.

Evtl. mit einer saure Sahne -Haube garnieren.

**Tipp:** In der Kürbissuppe kann man das Ingwerpulver auch weglassen. Zu Kürbis passen auch frische Kräuter, wie Petersilie, Dill, Schnittlauch, Thymian und Gewürze wie Muskat oder Nelkenpulver.

# Kürbissalat mit Roter Bete

## Zutaten für 4 Personen als Vorspeise

- 250 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido, Jack O`Lantern)
- 2 Äpfel (Boskop)
- 200 g Rote Beete
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 EL Apfel-Balsamicoessig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL naturrüber Apfelsaft
- 1 EL Apfeldicksaft
- 1/4 TL gemahlener Fenchel  
Kräutersalz  
frischer Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Kürbiskerne



## Zubereitung:

Kürbisfruchtfleisch fein raspeln.

Äpfel entkernen und grob raspeln.

Rote Beete schälen und fein raspeln.

Öl mit Essig, Zitronensaft, Apfelsaft, Apfeldicksaft, Fenchel, Salz und Pfeffer kräftig vermischen.

Kürbis, Rote Beete und Äpfel vorsichtig vermengen. Dressing darüber gießen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Portionsweise auf Teller verteilen und mit Schnittlauchröllchen und Kürbiskernen bestreut servieren.

# Kürbissuppe "orientalisch"

## Zutaten für 4 Personen

2 EL gehackte Mandeln oder Mandelblättchen, ohne Öl geröstet  
250 g Kürbis, geputzt, in Stücke geschnitten  
70 g Zwiebeln, gewürfelt  
250 g Kartoffeln, geschält, gewürfelt  
ca. 2 TL frische Ingwerwurzel, fein geschnitten  
35 g Butter  
2 EL Gemüsebrühekonzentrat  
1/4 l Apfelsaft  
3 EL Schmand  
1- 1 ½ TL Zitronensaft  
ca. ¼ TL Zimtpulver  
ca. ½ TL Korianderpulver  
Meersalz

### Zubereitung:

Die Zwiebeln und die Kartoffeln in der Butter etwas anbraten.

Den Kürbis, die Gemüsebrühe und ca. 1/2 l Wasser hinzugeben.

Zugedeckt in etwa 12 Min. weich garen.

Das Gemüse fein pürieren.

Den Apfelsaft und die saure Sahne unterrühren, je nach Konsistenz der Suppe noch Wasser zugeben.

Mit Ingwer, Zitronensaft, Salz und Zimt abschmecken, mit den Mandelblättchen dekorieren.



# Scharfes Kartoffel-Kürbis-Curry

## Zutaten für 4 Personen

3 EL Olivenöl, extra nativ  
2 Knoblauchzehen  
700 g fest kochende Kartoffeln  
700 g geschälten, entkernten Kürbis (Hokkaido,...)  
4 TL mittelscharfe Currymischung  
2 TL Kurkuma  
600-800 ml Gemüsebrühe  
2 EL schwach geröstete Pinienkerne  
Petersilie, gehackt



### Zubereitung:

Knoblauchzehen fein würfeln, Kürbis in Würfel schneiden, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Knoblauch in Öl andünsten, Kürbis kurz mit dünsten.

Kartoffeln und Gewürze dazugeben, Mit Gemüsebrühe aufgießen und bei schwacher Hitze 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne anrösten.

Kartoffel-Kürbis-Curry anrichten mit den Pinienkernen und der gehackten Petersilie bestreuen.

### Tipp:

Dazu passt Kabeljau, Seelachsfilet aber auch etwas Geflügelbrust gebraten und ein frischer Salat.



# Kürbis-Meerrettich-Strudel mit Kürbis-Tomaten-Soße

## Zutaten für 4 Personen

500 gr. Hokkaido oder Butternut-Kürbisfleisch  
1 Zwiebel, geschält und gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, geschält und fein gewürfelt  
60 g gekochten Schinken oder Speckwürfel  
200 g Meerrettich-Frischkäse  
2 TL Meerrettich, frisch gerieben oder aus dem Glas  
50 g Schmand  
2 Blätter Strudelteig, TK oder Kühltheke

### für die Soße:

250 g Kürbisfleisch  
1 Zwiebel, geschält und gewürfelt  
2 Tomaten  
1 rote Paprika  
2 Knoblauchzehen, geschält und gewürfelt  
1 cm Ingwerknolle, geschält und gewürfelt  
1 TL Rohrzucker  
100 ml Gemüsebrühe,  
je eine Prise Cayennepfeffer, Kardamom, Koriander, Zimt  
50 ml Weinessig bzw. Weißwein

### Zubereitung:

Den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

In einer heißen Pfanne / einem WOK etwas Öl erhitzen und Schinken, die Zwiebeln, Knoblauch und dann den Kürbis darin andünsten (evtl. mit etwas Gemüsebrühe ablöschen).

Die Strudelteigblätter auslegen und mit Butter bepinseln (Packungsangaben beachten)  
Den Frischkäse, Schmand und den Meerrettich verrühren und auf den Teigblättern gleichmäßig verstreichen.

Die Kürbismischung auf einem Strudelblatt verteilen mit dem zweiten Blatt belegen und alles zu einer kompakten „Wurst“ rollen.

Den Strudel in eine Auflaufform oder ein Blech legen und bei 200 °C ca. 20 Minuten backen bis der Teig goldbraun geworden ist.

In der Zwischenzeit **für die Soße** Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln, Tomate waschen und klein würfeln, Paprika entkernen, waschen, klein würfeln, Kürbisfleisch würfeln.

Knoblauch mit der Zwiebel anbraten, Kürbisfleisch, Tomate und Paprika dazu geben kurz mit garen und den Ingwer ergänzen, 1-2 Minuten weiter garen. Rühren!!

Wenn der Kürbis gar ist, alles mit Gemüsebrühe, Gewürze, Zucker und Wein (oder Weißwein) abschmecken und pürieren. ( evtl. etwas Gemüsebrühe zugießen)

**Tipp:** Strudel mit der Soße warm servieren. Dazu passt Feldsalat.

# Kürbisgratin mit Gartenkräutern

## Zutaten für 4 Personen

800 g Kürbisfleisch (Hokkaido, Butternut,...)  
2 Knoblauchzehen  
1 Sträußchen Petersilie  
1 Bd. Schnittlauch  
etwas Paniermehl  
2 EL gemischte gehackte Gartenkräuter  
Salz  
Pfeffer  
175 ml Sahne oder Schmand  
etwas gerieben würzigen Käse, z.B. Pecorino  
Außerdem: etwas Mehl und Fett für die Form

## Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Kürbisfleisch würfeln.

Knoblauchzehen putzen und fein hacken.

Die Kräuter ebenfalls putzen, waschen und fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Kürbiswürfel in etwas Mehl schwenken und in eine gefettete Gratinform füllen, mit dem Knoblauch und allen anderen Kräutern bestreuen.

Salzen und pfeffern, die Sahne angießen.

Im Backofen bei 200 °C etwa 30 Min. backen.

Mit etwas geriebenem Käse bestreut servieren.

**Tipp:** Dazu passt ein würziges Landbrot oder auch einfach Reis und Feldsalat.



# Kürbis-Muffins

## Zutaten für 12 Muffins

ca. 250 g Kürbis  
1 Karotte  
50 g Rosinen  
3 EL Orangensaft  
250-300 g Mehl  
1 Pck. Backpulver  
75 g Vollrohrzucker  
je 1 Prise Salz und Muskat  
1 Msp. gemahlener Ingwer bzw. ½ TL frisch gerieben  
2 Eier  
ca. 1/8 L Milch  
4-5 EL Nussöl (Walnuss-, Haselnuss- oder Erdnussöl)  
12 Papierförmchen (6-7 Zentimeter Durchmesser)

### Zubereitung:

Kürbis schälen und entkernen (ergibt ca. 150 g). Karotte schälen.

Beides auf der Gemüsereibe raspeln.

In ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Rosinen in Orangensaft einweichen und ca. ½ Stunde darin quellen lassen.

Mehl, Backpulver, Zucker, Salz, Muskat und Ingwer in einer Schüssel vermischen.

Eier, Milch und Öl zusammen verquirlen.

Nach und nach zum Mehl gießen.

Kräftig rühren und schlagen, bis der Teig glatt ist und Blasen wirft.

Gut ausgepresste und mit Küchentrepp getrocknete Gemüseraspeln und Rosinen unter den Teig mischen.

Masse sofort in die Papierförmchen verteilen.

Auf ein Backblech stellen und die Muffins in der Mitte des auf 175 °C vorgeheizten Backofens 40 bis 50 Minuten backen.

**Tipp:** Dazu passt eine Frischkäse-Joghurt-Creme mit Honig gesüßt.



Bild: pixabay.de

# Zucchini-Kürbis-Kuchen

## Zutaten für 1 Blech

4	große Eier
400g	Rohrohrzucker
0,25l	neutrales Öl, z.B. Maiskeimöl
450g	Dinkelmehl (Type 1050 eignet sich gut)
¾ TL	Natron
¾ TL	Backpulver
450 g	Zucchini oder Kürbis grob geraspelt
225g	gemahlene Mandeln oder Nüsse
1,5 TL	Zimt
	Schokoguss



### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad / Gas Stufe 2-3 vorheizen.

Eier schaumig rühren, Zucker dazugeben.

Öl und Nüsse unterrühren. Mehl mit Backpulver, Natron und Zimt vermischen und unter Rühren zur Schaummasse geben.

Grob geraspelte Zucchini/Kürbis untermengen.

Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.

30 – 40 Minuten backen.

Erkalteten Kuchen mit Schokoguss streichen und in Stücke schneiden.



Bild: Pixabay.de

# Kürbis-Focaccia

## Zutaten für 4 Personen

250 g	Dinkelvollkornmehl
175 ml	lauwarmes Wasser
30 ml	Olivenöl
1 Pck.	Backhefe
5 g	Meersalz
50 g	Hokkaidokürbis
3 TL	Rosmarin + Petersilie, fein gehackt

### Zubereitung:

Für die Focaccia den Kürbis entkernen und in feine Würfel schneiden.

Hefe im lauwarmen Wasser mit dem Olivenöl gut verrühren.

Mehl, Salz, Kürbiswürfel und Kräuter in eine Schüssel geben und mit dem Wasser-Hefe-Öl-Gemisch mit einem Rührgerät mit Knethaken kurz vermischen.

Teig im Backofen (Ober- und Unterhitze) bei 50 Grad etwa 15 Minuten gehen lassen.

Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen, den Teig darauf mit den Händen zu einem etwa 5 cm hohen Fladen formen und leicht flach drücken.

Nochmals ca. 10 Minuten bei 50 Grad im Ofen gehen lassen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen und in Streifen geschnitten sofort servieren.



Bild Pixabay.de

# Kürbis-Apfel-Konfitüre

## Zutaten:

500	g	Kürbis, in kleine Würfel geschnitten
500	g	ungesüßtes Apfelmus
		Saft und Schale einer Zitrone
1	kg	Gelierzucker (1:1)



Das Kürbisfleisch, das Apfelmus, die Zitronenschale und den –Saft mit dem Gelierzucker nach Vorschrift aufkochen lassen und rasch in Gläser füllen.

## Leuchtendes Kürbisgesicht

Wer ein schönes Kürbisgesicht herrichten möchte, zeichnet auf einem schönen und standfesten Kürbis mit einem Stift ein Gesicht auf.

Die Öffnungen für die Augen, Nase und Mund müssen groß genug sein, dass sie ausreichend Sauerstoff für die Kerze hindurchlassen.

Nun den Deckel abschneiden, damit man das Fruchtfleisch bequem herausschneiden kann.

Dabei einen etwa 2 cm dicken Rand stehen lassen.

Jetzt das Gesicht mit einem Teppichmesser ausschneiden. In den ausgehöhlten Kürbis ein Teelicht stellen und den Deckel auflegen. Geht die Kerze aus, sind die Öffnungen zu klein.

Ist der Deckel verrußt, muss man einen Kamin einschneiden.

Der Kürbis hält sich so etwa eine Woche.

Mit klarem Lack bepinselt hält er sich etwas länger.



**Viel Spaß und guten Appetit beim Genießen und Ausprobieren der Rezepte.**