

Kürbis

Lange haltbar im
Herbst und Winter



© Fotos v. l. n. r.:
spaxiax/stock.adobe.com;
M.studio/stock.adobe.com

Als Suppe



Aus dem Ofen



Im Salat



Als Püree



© Fotos v. l. n. r.: Natalia/stock.adobe.com;
DGE e.V. Fit im Alter; A. Leim/stock.adobe.com; Anna81/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Hokkaido-Kürbisse sind in der Saison sehr preiswert.
- Andere Sorten heißen Spaghetti-Kürbis, Muskat-Kürbis oder Butternut-Kürbis.
- Reife Kürbisse klingen hohl und haben einen verholzten Stiel.

L Lagern

- Ganze Kürbisse halten sich in einem kühlen, trockenen Raum mehrere Wochen bis Monate.
- Kürbishälften oder Kürbisstücke halten sich luftdicht verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 2 Tage.
- Sie können Kürbis auch in Stücke schneiden und einfrieren.

Z Zubereiten

- Hokkaido-Kürbisse müssen Sie nicht schälen. Die Schale wird beim Garen weich.
- Sie können Kürbis ganz unterschiedlich zubereiten, zum Beispiel
 - im Ganzen oder in Scheiben im Backofen backen
 - für Risotto oder Nudelgerichte verwenden
 - als Kürbis-Gulasch oder Auflauf essen
 - zu Kürbis-Pesto verarbeiten
- Andere Kürbisse sollten Sie schälen, weil die Schale sehr hart ist. Oder Sie backen die Hälften im Backofen und löffeln das weiche Fruchtfleisch heraus.

S Saison

Kürbis gibt es von August bis Oktober reichlich aus Deutschland und danach als Lagerware oder Importware.

N Nachhaltigkeit

Ein Drittel der Ernte in Deutschland sind Bio-Kürbisse.

R

Rezept

Exotische Kürbissuppe

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen):

1	Hokkaido-Kürbis (etwa 1,3 bis 1,5 kg)	500 ml	Gemüsebrühe (nach Anleitung auf der Packung zubereiten)
1	Zwiebel	400 ml	Kokosmilch
1	Knoblauchzehe	2 EL	Orangensaft
1 Stück	Ingwer (etwa Walnussgröße)	2 TL	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 EL	Rapsöl		
2 TL	Currypulver		

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

K

Tipp

Schaben Sie die Schale vom Ingwer ganz leicht mit einem kleinen Löffel ab.



- Den Kürbis waschen.
- Mit einem großen, schweren Messer erst das obere und das untere Ende abschneiden und dann in 2 Hälften schneiden.
- Mit einem Löffel die Fasern und Kerne herauskratzen.



- Den Kürbis in grobe Würfel schneiden.
- Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.



- Das Öl in einem großen Topf erhitzen.
- Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer dazugeben.
- Bei mittlerer Hitze braten, bis sie glasig aussehen.



- Den Kürbis und das Currypulver dazugeben und alles unter Rühren kurz anbraten.
- Die Gemüsebrühe dazugeben.
- Den Deckel auflegen und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



- Den Kürbis mit einem Kartoffelstampfer in der Brühe zerdrücken und alles zu einem Brei vermischen.



- Die Kokosmilch dazugeben und gut verrühren.
- Mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und viel Muskatnuss abschmecken.

V

Variation

Mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.