

Tipps und Tricks rund um den Kürbis

Kürbis ist nicht gleich Kürbis – damit das Kochen mit Kürbissen zum Erfolg wird, gilt es einige Punkte zu beachten:



in-online.ch

Die richtige Sorte:
Die Mehrzahl der rund 500 Kürbissorten ist essbar, rund 200 sind im Handel erhältlich. Doch nicht alle eignen sich gleich gut für jede Art der Zubereitung. Sehr vielseitig verwendbar sind (unter anderen) die Sorten Butternut (Butternuss), Uchiki Kuri, Muscat de Provence, Acorn und Hubbard. Von allen gibt es verschiedene Varianten.

Die richtige Lagerung:
Ganze Kürbisse können je nach Sorte bis zu zwölf Monate kühl und trocken gelagert werden. Angeschnittene Kürbisse in Folie einwickeln und höchstens eine Woche im Kühlschrank aufbewahren. Alternative: Fruchtfleisch in Stücke schneiden, zu Mus weichkochen und und tiefgefrieren.

Die richtige Zubereitung:
Kürbis vierteln und schälen, Kerne entfernen (sie können geröstet genossen werden). Fruchtfleisch wie Kartoffeln verarbeiten. Einige Sorten schmecken auch roh sehr gut, die meisten entfalten ihr Aroma aber erst beim Kochen, Braten, Backen oder Dünsten (in Butter). Kürbisse eignen sich sowohl für süsse und saure als auch für salzige Zubereitung und lassen sich mit vielen Gewürzen und Kräutern verfeinern.

Gaumen- und Augenschmaus

Kürbisse: Gesunde und farbenfrohe Herbstboten



Wenn die Tage kürzer werden, bringen Kürbisse noch einmal die Farben und die Wärme des Sommers in die gute Stube. Ob zum Basteln, Dekorieren oder in der Küche: Die Verwendung der alten Kulturpflanze kennt fast keine Grenzen.

Ein Tag im Zeichen eines erstaunlichen Gemüses

Kürbiseintopf mit Poulet

- 750 g Kürbisfleisch (kleine Würfel)
- 500 g Pouletbrust oder -schenkel, in Stücken
- 1 grosse Zwiebel, gehackt
- 1/4 l Hühnerbouillon
- 1 EL Bratbutter
- 1 EL Mehl
- 1/2 TL Ingwerpulver
- Salz, Pfeffer, Thymian, 2 Lorbeerblätter, Zitronensaft

Pouletfleisch in Bratbutter kräftig anbraten. Herausnehmen und warmstellen. Kürbiswürfel mit Mehl/Ingwerpulver-Gemisch bestäuben und zusammen mit Zwiebeln 10 Minuten im Bratfett dünsten. Pouletfleisch beifügen, mit Pfeffer und Thymian würzen. Bouillon und Lorbeer beifügen. 40 Minuten schmoren, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Vom «Zmorge»...

Schon auf dem Frühstückstisch macht der Kürbis eine gute Figur. Etwa als Brotaufstrich in Form einer Kürbis-Heidelbeer-Marmelade. Und das Gute daran, abgesehen davon, dass er gut schmeckt: Der Kürbis macht auch eine schlanke Figur, denn er enthält kein Fett, dafür umso mehr Ballaststoffe, Vitamine und andere Mineralstoffe, die gut sind für die Gesundheit. Viele Gründe also, um jetzt davon zu profitieren, dass die Pflanzen aus der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) zur Reife gelangt sind, nachdem sie den ganzen Sommer die Wärme der Sonne und die besten Zutaten der Natur in sich gespeichert haben. Das Erstaunlichste an diesem Gewächs, das eigentlich eine Beere ist, aber meistens wie ein Gemüse verwendet wird, ist seine Vielfältigkeit. Es gibt hunderte von Sorten, die sich grösstenteils zum Verzehr eignen. Einzig die kleinen Zierkürbisse gehören nicht in die Küche. Sie enthalten den Bitterstoff Cucurbitacin, der zu bösen Magenverstimmungen führen kann. Dafür sind sie umso schöner als Dekoration.

... bis zum «Znacht»

Ob gekocht, gedämpft oder gebraten – der Kürbis ist seit einigen Jahren in der europäischen Küche auf dem Vormarsch. Klassiker sind die Kürbissuppe, von der es unzählige Variationen gibt, und der Kürbiskuchen. Doch wer es dabei bewenden lässt, verpasst einiges. Kürbisfleisch kann zum Star eines reichhaltigen Salates werden oder als leckeres Häppchen zum Begleiter eines gemütlichen Abends vor dem Fernseher. Ganz zu schweigen von den Hauptgerichten, wo der gesunde Alleskönner locker die Hauptrolle übernimmt. Wie wärs zum Beispiel mit einem Eintopf mit Pouletfleisch (siehe Rezept)?

Geschnitzte Fratzen

Was man mit Kürbissen alles tun kann, wussten die Amerikaner schon immer besser als die Europäer. Kein Wunder, von dort stammt die Pflanze ursprünglich. Von den Indianern wurde sie schon vor 8000 Jahren gezüchtet und gegessen. In Europa fristete der Kürbis 500 Jahre lang eher ein Schattendasein. Erst der amerikanische Halloween-Brauch machte den Kürbis in den letzten Jahren auch bei uns so richtig populär. Seither schnitzen auch Schweizer Kinder immer mehr gruselige Fratzen in die Schale von ausgehöhlten Kürbissen. Mit einer Kerze von innen beleuchtet sorgen die Kürbisköpfe in der Halloween-Nacht vom 31. Oktober für die passende Stimmung.

Mehr Kürbis-Rezepte auf www.in-online.ch