

Die **Kürbisse** stammen ursprünglich aus Südamerika. Weltweit gibt es hunderte von Kürbis-Sorten in allen erdenklichen Farben und Größen. Hier sind die drei wichtigsten Kürbis-Arten für der Küche beschrieben: Hokkaido-Kürbis,, Butternut Kürbis und Muskat de Provence.

Historie: Kürbisse sind eine der ältesten domestizierten Pflanzen. Erste Samenfunde domestizierter Kürbisse wurden auf 8000 – 10.000 v. Chr. in der Moxos-Ebene datiert.

Geschmack: Der Die Kürbisse haben ein Geschmacks Spektrum von leicht nussig , über intensiv bis hin zu einem würzigem Geschmack. Kürbisse versorgen den Körper mit Vitamin A, senken den Blutfettspiegel, fördern die Verdauung, entgiften den Darm, wirken Harntreibend, und helfen bei Nieren und Prostataleiden.

Anbau: Kürbis braucht Platz! Mindestens 2x1m. Der Anbau erfolgt nach den Eisheiligen direkt ins Freiland. Eine Vorkultur im Topf ab Mitte April ist möglich. Kürbisse brauchen einen sehr gut gedüngten Boden! Regelmäßige Wasserversorgung erhöht den Ertrag erheblich.

Ernte: Regionale Kürbisse gibt es ab Juli als Frischware und bis zum Februar als Lagerwaren.

Aufbewahren: Am besten lässt sich der Hokkaido Kürbis lagern. Im Kühlschrank einige Wochen, gefolgt vom Muskat-Kürbis und dem Butternut Kürbis. Kürbis kann man küchenfertig einfrieren oder Süß-sauer-pikant einlegen oder zu Konfitüre verarbeiten.

Zubereiten: Alle essbaren Kürbisse werden vor dem Zubereiten geschält, außer dem Hokkaido-Kürbis. Das innere weiche Fleisch und die Kerne werden entfernt. Kürbisse werden in der Regel gekocht oder gegrillt. Man kann ihn auch als Rohkost verwenden. Hauptsächlich wird der Kürbis zu Suppen verarbeitet. Einlegen, Füllen und das Verarbeiten zu Aufstrichen ist ebenfalls möglich.

Hinweise für den Einkauf und die Küche:

Beim Einkauf auf eine unverletzte, nicht schimmelige Schale achten.

Passende Kräuter und Gewürze: Salz, Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel und vieles mehr.

Rezepte

Kürbiscremesuppe

Zutaten: 1Kg Moschus-Kürbis, 2 Schalotten, 20g Butter, 1 Prise Salz, gemahlener weißer Pfeffer, je 1 Msp. Cayennepfeffer und Curry, 20ml weißer Portwein, 80 ml Weißwein, Saft einer ½ Limette, 600 ml Geflügel- oder Gemüsefond, 250 ml Sahne, 1 El Creme Fraiche.

Zubereitung: Den Kürbis waschen, schälen und in klein schneiden. Fein geschnittene Schalotten in Butter glasig schwitzen, Kürbis dazu geben und kurz mit schwitzen. Die Gewürze hinzugeben und mit Portwein, Weißwein und Limettensaft ablöschen. Auf die Hälfte reduzieren und dann den Fond zugeben. Wieder auf die Hälfte einkochen. Mit Sahne auffüllen und köcheln bis der Kürbis weich ist. Anschließend die Suppe fein pürieren. Auf dem Teller anrichten mit einem Klecks Creme Fraiche dazugeben.

Gefüllter Minikürbis

Zutaten: je Person 1 kleiner Hokkaido-Kürbis von ca. 10 cm Durchmesser, Schalotten, geriebener Bergkäse, Semmelbrösel, Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat gerieben, etwas Butter.

Zubereitung: Den Kürbis waschen und oben einen Deckel abschneiden. Das weiche Innere und die Kerne entfernen. Den Boden so beschneiden das der Kürbis gerade steht. Das innere Salzen und Pfeffern. Die Schalotten in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Den Kürbis Schichtweise mit Schalotten, Semmelbrösel und Bergkäse füllen. Zwischen den Schichten mit Salz Pfeffer und Muskat würzen. Die oberste Schicht endet mit dem Bergkäse. Sahne darüber laufen lassen. Den Deckel aufsetzen und bei 180 C im Ofen ca. 35 bis 40 Minuten backen.

Guten Appetit!

Mehr zum Thema unter:

www.NABU-Bremen.de und www.slowfood.de

In Kooperation mit

Slow Food®  **Bremen**

Gefördert von

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages