



Karin Messerli

Wunderbare
Kürbisküche

Fotografie: Karl Newedel

Bassermann

Warenkunde	7
Einkaufs- und Zubereitungstipps	10
Kürbis und seine Nähr- und Vitalstoffe	10
Kürbis als Vorspeise, Beilage und Salat	12
Kürbis mit Fleisch und Geflügel	30
Kürbis aus dem Backofen	48
Kürbis aus Pfanne und Topf	76
Süßer Kürbis	104
Rezeptregister	122
Abkürzungen	123
Impressum	125

Inhalt

Warenkunde

Kürbis (*cucurbita*) gehört, wie auch Gurken und Melonen, zur Familie der **Kürbisgewächse** (*cucurbitaceae*). Zu den bekanntesten kultivierten Arten zählen Garten-, Riesen- und Moschuskürbisse. Doch die Sortenvielfalt ist riesengroß: krumm- und geradhalsig, eier- und flaschenförmig, rund und länglich, rot und gelb, gesprenkelt und gestreift. Es ist gar nicht einfach, alle warenkundlich zu erfassen. Man unterscheidet sie nach Wachstumsform und Lagerfähigkeit; für die Verwendung in der Küche ist die Einteilung in Sommer- und Winterkürbisse sinnvoll.

Kürbisarten und ihre Merkmale

Gartenkürbisse (*cucurbita pepo*) gibt es in unzähligen Formen. Oft sind sie nur in unreifem Zustand (botanisch gesehen) genießbar. Ausgereift ist ihr Fleisch holzig und trocken. Dazu gehören auch Öl- und Zierkürbisse sowie abgeflachte und gurkenähnliche Exemplare wie z. B. Patisson und Zucchini. Die runden Ölkürbisse enthalten in der Mitte reichlich fetthaltige Kerne, die zur Ölgewinnung verwendet werden. Am bekanntesten ist der Steirische Ölkürbis.

Riesenkürbisse (*cucurbita maxima*) sind immer rund. Man erntet sie in reifem Zustand (Erkennungsmerkmal: verholzter Stiel). Diese Sorte findet man oft in Privat-

gärten. Ab September bis November werden sie auf lokalen Wochenmärkten angeboten und sind auch als Schnitze erhältlich. Das dicke Fruchtfleisch ist sehr wohlschmeckend wie z. B. beim Hokkaido, dessen dünne Schale nach dem Kochen mitverzehrt werden kann. Riesenkürbisse sind frostempfindlich. Man kann sie aber nach der Ernte noch einige Wochen in einem kühlen Raum aufbewahren.

Moschuskürbisse (*cucurbita moschata*) stammen ursprünglich aus Südamerika und brauchen zum Wachsen viel Wärme. Je später sie geerntet werden, umso besser. An einem gut belüfteten, trockenen Platz sind sie bis zu acht Monate lagerfähig, dabei reifen sie noch nach, wobei Carotinoide und Zucker aufgebaut werden. Ihren Namen verdanken sie ihrem pflanzlichen Duftstoff, der jedoch nichts mit dem tierischen Moschus gemein hat. Viele Kürbisse dieser Sorte sind stark gerippt, wie z. B. der Muskatkürbis, den man im Herbst häufig auf Wochenmärkten findet. Aufgrund ihres fruchtig-süßlichen Aromas und des leuchtend orangeroten Fruchtfleisches sind sie in der Küche sehr beliebt.

Sommerkürbisse

Sie werden unreif geerntet und sind daher nur beschränkt haltbar. Junge, gartenfri-

sche Früchte brauchen nicht geschält zu werden, denn sie haben kaum Kerne. Wie fast alle Kürbisarten haben sie eine kurze Kochzeit und lassen sich gut mit anderen Gemüsen kombinieren. Der Verwendung von Kräutern sind dabei keine Grenzen gesetzt. Besonders gut passen Dill, Borretsch, Thymian, Basilikum, Petersilie oder Koriander. Selbst die Blüten können verwendet werden, z. B. gefüllt, ausgebacken, in Suppen oder Risotti.

Kaisermützen, Ufos oder Scaloppini – wie **Patissons** auch noch genannt werden – sind keine Neuzüchtung, aber ein Geheimtipp. Die diskusförmigen, am Rande gewellten gelben oder grünlich- bis elfenbeinfarbenen Kürbisse sind sehr zartfleischig und gehaltvoller als Zucchini. Sie dürfen aber nicht schwerer als dreihundert Gramm sein (mit ca. zwölf Zentimeter Durchmesser). Größere Exemplare (bis drei Kilogramm) verholzen gerne und der Abfall ist groß. Hochsaison haben Patissons ab Mitte Juli bis September.

Spaghettikürbis ist etwa fünfundzwanzig Zentimeter lang, mit glatter gelblicher bis gelblich-grüner oder blassgrüner Schale. Man kocht sie entweder im Ganzen oder halbiert in Salzwasser oder auf dem Siebeinsatz im Dampf. Dann längs durchschneiden, Kerne entfernen und das

Fruchtfleisch mit einer Gabel lockern. Mit Kräuterbutter, Vinaigrette etc. vermischen und sofort servieren.

Rondinis sind die Früchte einer afrikanischen Kürbispflanze, die seit einiger Zeit auch hier angepflanzt wird. Sie sind rund, in unreifem Zustand hell- bis dunkelgrün gesprenkelt, und werden dann orangerot. Sie haben ein eigenwilliges, aber mildes Aroma und enthalten reichlich Mineralsalze und Vitamin A. Die harten, unreif geernteten Früchte sind nicht zum Rohessen geeignet. Erst durch Garen wird das mit harten Fasern durchsetzte Fruchtfleisch zart (am besten wie Spaghettikürbis zubereiten). Die wenigen Kerne kann man entfernen oder auch mitessen.

Winterkürbisse

Die hartschaligen ausgereiften Früchte werden ab Ende Juli bis zum Frosteintritt im November geerntet. Sie sind lange haltbar und werden bis Ende März angeboten. Die meisten Exemplare wiegen nur ein bis knapp drei Kilogramm. Sie sind von orangeroter bis mattgrauer Farbe mit orange-farbenem Fruchtfleisch. Ihr Geschmack ist süßlich und leicht nussig. Beliebte Sorten sind **Hokkaido**, **Muskat-**, **Butternuss-** oder **Turbankürbis**.



Einkaufs- und Zubereitungstipps

Beim Einkauf sollte man auf Druckstellen achten und möglichst unversehrte Früchte kaufen. Die größten Exemplare sind nicht immer die besten. Sie enthalten oft viele Fasern und Kerne. Kleinere dagegen haben ein festeres Fruchtfleisch und eignen sich auch gut zum Braten. Reife Kürbisse klingen hohl, wenn man daran klopft. Da Kürbisse je nach Sorte und Reifegrad einen unterschiedlichen Wassergehalt aufweisen, muss man mit der Flüssigkeitszu-

gabe vorsichtig sein. Bei wasserhaltigeren Sorten empfiehlt es sich, den Kürbis zu halbieren, in Schnitze oder Würfel zu schneiden, dann mit Salz zu bestreuen und dreißig Minuten durchziehen zu lassen. Salz entzieht dem Kürbis das Wasser. Das Gericht anschließend nur noch sparsam würzen. Pürees für Füllungen oder Kuchen vor der Weiterverwendung immer gut abtropfen lassen.

Kürbis und seine Nähr- und Vitalstoffe

Kürbis liegt voll im Trend und erfreut sich wachsender Beliebtheit. Aufgrund seines hohen Wassergehaltes von bis zu neunzig Prozent ist er sehr kalorienarm. Im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsen ist sein Vitamin-C-Gehalt sehr gering. Er ist jedoch reich an Beta-Carotin (eine Vorstufe des Vitamin A – wichtig für Sehvermögen und Haut) sowie Niacin (Eiweißverdauung). Außerdem sind die Mineralstoffe Eisen (blutbildend), Kalium (ausschwemmend) und Phosphor (für den Knochenbau) erwähnenswert. Zudem ist in Kürbisfleisch viel Kieselsäure enthalten, die sich günstig

auf Bindegewebe, Nägel und Haare auswirkt. Kürbisfleisch hat einen leicht harntreibenden Effekt.

Kürbiskerne, die geschält oder ungeschält angeboten werden, enthalten reichlich Zink. Außerdem schmecken sie angenehm nussig. Aus Kürbiskernen wird auch ein aromatisches Öl gewonnen (vor allem in der Steiermark/Österreich), das reichlich an wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Vitamin E enthält. Kürbiskernöl wirkt Cholesterinspiegel senkend.



Kürbis als Vorspeise, Beilage und Salat

Kürbis ist ein Verwandlungskünstler und überzeugt als Chutney, Salat oder Suppeneinlage, mariniert, gedämpft oder gebraten. Besonders raffiniert ist Spaghettikürbis. Am besten passt zu ihm – wie auch zu seinem Namensgeber – eine aromatische Sauce. Eine besondere Delikatesse sind Kürbis- oder Zucchini Blüten. Sie sind nicht nur eine Augenweide, sondern auch ein Gaumenschmaus – egal ob knusprig ausgebacken oder aromatisch gefüllt.

Kürbis liebt feine Begleiter, die sein Aroma unterstreichen oder ihm ein neues verleihen. Je nach Sorte sind verschiedene Kräuter und Gewürze geeignet: Hat er ein kräftiges Eigenaroma wie z. B. Muskat- oder Butternusskürbis sollte man nicht zu viel würzen, um es nicht zu überdecken. Zarte Sommerkürbisse wie Zucchini oder Patissons vertragen jedoch eine kräftigere Prise. Besonders gut passen mediterrane Kräuter. Ein wenig Zucker, Zitronensaft oder -schale harmonieren gut mit allen Kürbissorten.

Kürbis-Chutney	14
Spaghettikürbis mit Zitronensauce	16
Gebratene Patissons	18
Kürbissalat	20
Marinierter Kürbis	22
Ausgebackene Kürbisblüten	24
Gedämpfter Kürbis mit Käse	25
Rinderbouillon mit Kürbis und Sojasprossen	26
Gefüllte Kürbisblüten	28

Kürbis als Vorspeise, Beilage und Salat

Kürbis-Chutney

ergibt ca. 24 Portionen, pro Portion ca. 70 kcal/300 kJ

ca. 1,5 kg Kürbis (geputzt ca. 1 kg)	1 TL weiße Pfefferkörner
3 grüne oder gelbe Tomaten	1 Stück geraspelte Ingwerwurzel
3 Birnen	Salz
2 unbehandelte Limetten oder Zitronen	250–300 g weißer oder brauner Zucker
1 grüne Pfefferschote	0,3 l Weißwein- oder Obstessig
1 EL gelbe Senfkörner	

Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten kurz überbrühen, kalt abschrecken und enthäuten. Dann quer halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Limetten oder Zitronen unter dem fließenden warmen Wasser gründlich bürsten. Zitrusfrüchte samt Schale in dünne Schnitze schneiden. Pfefferschote in Ringe schneiden.

Vorbereitete Gemüse, Früchte, Pfefferschote, Gewürze, Salz, Zucker und $\frac{1}{8}$ l Essig in einem weiten Topf unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren und Chutney unter gelegentlichem Rühren dick einkochen lassen. Nach einer Stunde den restlichen Essig dazugießen und das Chutney nochmals 15 Minuten köcheln lassen.

Chutney heiß in gut gespülte vorgewärmte Gläser randvoll einfüllen und sofort verschließen. Kühl und dunkel aufbewahren. Passt gut zu Fleisch-, Fischfondue, Curry, kaltem Braten oder Siedefleisch.

Tipp Statt Tomaten 1 bis 2 Gärtnergurken schälen, halbieren, entkernen und in 2 Zentimeter breite Stücke schneiden.

Wenig frische Minze fein schneiden und mitkochen.

Grüne Pfefferschote durch grüne getrocknete Pfefferkörner ersetzen.



Spaghettikürbis mit Zitronensauce

ergibt ca. 4 Portionen, pro Portion ca. 190 kcal/800 kJ

ca. 1,2 kg Spaghettikürbis

ca. $\frac{1}{8}$ l Wasser

Salz

4–6 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Dill

1 TL abgeriebene

unbehandelte Zitronenschale

Kürbis längs halbieren, die Kerne in der Mitte entfernen, dann quer in ca. 2 Zentimeter dicke Stücke schneiden. Kürbis in leicht siedendem Salzwasser knapp weich kochen, oder auf einem Siebeinsatz im Dampf garen.

Kürbis in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Fruchtfleisch mit zwei Gabeln lockern und Schale entfernen.

Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackten Dill und Zitronenschale zusammen verrühren. Sauce über dem lauwarmen Kürbis verteilen. Sorgfältig vermischen und sofort servieren.



Gebratene Patissons

ergibt ca. 4 Portionen, pro Portion ca. 115 kcal/480 kJ

ca. 750 g Patissons

2 EL Olivenöl

1 EL Butter

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Basilikum

Patissons waschen. Stiel- und Blütenansatz entfernen. In Würfel oder Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Patissons unter Wenden ringsherum anbraten.

Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken, zufügen und die Patissons würzen. Hitze reduzieren und das Gemüse so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Stücke leicht Farbe angenommen haben.

Basilikum abbrausen und trocken tupfen. Kurz vor dem Servieren die Blättchen abzupfen, fein schneiden und über das Gemüse streuen.



Kürbissalat

ergibt ca. 4 Portionen, pro Portion ca. 215 kcal/900 kJ

ca. 500 g Kürbis

4–6 kleine feste Zucchini (ca. 400 g)

1/8 l Salzwasser

3 EL Olivenöl

1 Zitronenscheibe

1 Lorbeerblatt

für die Sauce

Pfeffer aus der Mühle

2–3 EL Zitronensaft

4–5 EL Olivenöl

1 Zweig Zitronenmelisse

Kürbis schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Stiel- und Blütenansatz der Zucchini entfernen, ebenfalls fein schneiden.

Salzwasser, Olivenöl, Zitronenscheibe und Lorbeerblatt aufkochen. Gemüse portionsweise darin bissfest garen (oder auf dem Siebeinsatz dämpfen). Herausnehmen und gut abgetropft auf einer Platte anrichten. Kochflüssigkeit bis auf 2 Esslöffel einkochen.

Für die Sauce die Kochflüssigkeit, Pfeffer, Zitronensaft und Öl zusammen verrühren. Über das Gemüse verteilen und zugedeckt ziehen lassen. Vor dem Servieren abgezupfte Zitronenmelisseblättchen darüber streuen und nach Belieben mit in Butter gerösteten Kürbiskernen bestreuen.



Marinierter Kürbis

ergibt ca. 5 Portionen, pro Portion ca. 215 kcal/895 kJ

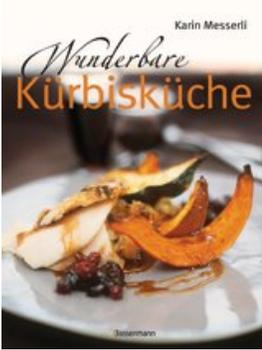
ca. 750 g Kürbis oder
3–4 Eierkürbisse (Chayote)
2 Bund Frühlingszwiebeln
2 Stangen Staudensellerie
4 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
Saft von 2 Zitronen

$\frac{1}{8}$ l trockener Weißwein
eine Handvoll Petersilienblättchen
2 Zweiglein Thymian
1 Lorbeerblatt
Salz
grob zerstoßene Pfefferkörner

Den Kürbis schälen, entkernen (bzw. Fasern entfernen) und in Würfel schneiden. Geputzte Frühlingszwiebeln in ca. 3 Zentimeter lange Stücke, Staudensellerie in schmale Streifen und geschälten Knoblauch in Scheibchen schneiden.

Vorbereitetes Gemüse im mittelheißen Öl während ca. 10 Minuten andünsten. Mit Zitronensaft und Wein ablöschen. Kräuter und Gewürze begeben und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten schmoren. Lauwarm oder kalt als Vorspeise oder als Beilage servieren.





Karin Messerli

Wunderbare Kürbisküche

Gebundenes Buch, Pappband mit Schutzumschlag, 128 Seiten,
21,0 x 28,0 cm
ISBN: 978-3-8094-8017-4

Bassermann

Erscheinungstermin: Juli 2010

Vielseitige, verlockende Kürbisküche

Sie begegnen einem überall, die großen oder kleinen, die langen oder runden, die glatten oder genopften Kürbisse. Ihr Fleisch lässt sich äußerst vielfältig zubereiten, es kann gekocht, gebraten, gedünstet, gekocht, gegrillt, eingemacht oder eingelegt, zu Suppen, Aufläufen, Chutneys und noch vielem mehr verarbeitet werden. Sogar als Kuchen und als Dessert mit und ohne Schokolade ist Kürbis ein Geschmackserlebnis. Dass es auch noch kalorienarm ist, dafür aber reich an sekundären Pflanzenstoffen und Mineralien wie Kalium, wissen nur wenige. Das Buch von Karin Messerli beweist, wie ideenreich und vielseitig diese Küche ist. Die unkomplizierten und verlockenden Rezepte einfach ausprobieren!



[Der Titel im Katalog](#)