

LECKER KÜRBIS INFOGUIDE

Herbstzeit ist Kürbiszeit und nicht nur zu Halloween sollte dem Kürbis Beachtung geschenkt werden. Wusstest du dass es über 800 Kürbissorten gibt? Ursprünglich in Amerika beheimatet haben es die farbenfrohen Gewächse schon lange nach Europa geschafft. Hier werden sie fleißig gezüchtet und bereichern unseren Speiseplan. Das Fruchtfleisch der Kürbisse eignet sich je nach Sorte roh, gekocht oder getrocknet zum Verzehr. Wir wollen dir heute die wichtigsten Arten und ihre Verwendung vorstellen. Viel Spaß beim Kochen und Schlemmen!

GELBER ZENTNER



Leckeres, mild-süßes Fruchtfleisch. Kann gut 2-3 Monate gelagert werden. Den bekommst du meist in Hofläden beim Bauer oder direkt vom Kürbisfeld. Schale: nicht essbar.

Zubereitung: zum Backen, für Süßspeisen und Eingemachtes, sowie für Marmelade in Kombi mit anderen Früchten.



BUTTERNUT KÜRBIS



Leicht schälbar und mit wunderbar nussig-mildem Geschmack. Je heller die Schale, desto leckerer der Inhalt! Schale: nicht essbar.

Zubereitung: gebacken im Ofen, als Pürree, Suppe oder Marmelade.



SPAGHETTI KÜRBIS



Der ultimative Pasta-Ersatz! Durchs weickochen wird das Fruchtfleisch fasrig und kann als Gemüse-Spaghetti verwendet werden. Schale: nicht essbar.

Zubereitung: Aufschneiden und 2-3 min im Wasserbad in der Mikrowelle oder im ganzen 20-30 min im Topf mit Wasser weickochen! Dann kannst du das faserige Fruchtfleisch als „Spaghetti“ mit einer Gabel aushölen.



MUSKAT KÜRBIS



Koloss mit fruchtig-säuerlichem Geschmack. Am aromatischsten wenn die Schale noch grünlich, der Kürbis also noch nicht ganz reif ist. Schale: nicht essbar

Zubereitung: Prädestiniert für Süßspeisen, aber auch in Suppen oder als Rohkost-Salat köstlich!



MINI-PATISSONS



Weiche Schale, leckerer Kern. Die Minis sehen nicht nur dekorativ aus, sondern schmecken auch wunderbar, leicht süßlich! Schale: essbar, die Kerne auch.

Zubereitung: Mini-Patissons werden einfach im ganzen als Ofengemüse zubereitet oder ein wenig kleingeschnitten kurz in der Pfanne angebraten und als Beilage serviert. Auch als Rohkost der Hit!



HOKKAIDO KÜRBIS



Der Kürbis-Superstar: essbare Schale, festes Fruchtfleisch. Köstlich in allen Variationen. Achtung: der Hokkaido hat einen relativ hohen Stärkeanteil, das wirkt sich in den Kohlenhydraten aus. In Maßen genießen!

Zubereitung: Im Salat, als Rohkost, als Pürree, als Suppe, als Beilage zu Fleisch und Fisch ...

Dieser Kürbis eignet sich für süße Speisen.

Perfekt für die deftige Zubereitung.

Auch als Rohkost genießbar.

Wunderbar geeignet zum Kochen.

REZEPTIDEEN

KÜRBIS-GORGONZOLA-GRATIN MIT ENTENBRUST

Leckerer Kürbis, deftiger Gorgonzola und knusprige Entenbrust, was will man mehr?

[KLICK fürs Rezept](#)

KÜRBIS-LATTE-MACCHIATO

Kürbis und Kaffee in Kombi? Das schmeckt? Aber Hallo!

[KLICK fürs Rezept](#)

KÜRBIS-APFEL-MARMELADE

2 Herbst-Klassiker vereint in einer leckeren Marmelade.

[KLICK fürs Rezept](#)