



# Butternutkürbis endlich richtig schälen und schneiden

VORBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



Butternusskürbis könnte ich jeden Tag auf dem Teller haben. Klingt eintönig? Du wirst überrascht sein, wie vielfältig du ihn zubereiten kannst – mit Butternusskürbis steht dir nämlich nicht nur die herzhaft-kulinarische Welt offen, sondern auch die süße.

Außerdem hat der hell-orangefarbene Kürbis einiges zu bieten. Eine dünne Schale, viel zartes Fruchtfleisch, wenig Kerne und nicht zu vergessen – sein feiner, buttrig-nussiger Geschmack.

Du bist nicht ganz sicher, wie du das flaschenförmige Fruchtgemüse verarbeitest? Auf welche Weise du es zubereiten kannst? Alles ganz einfach, versprochen.

## Wann hat Butternusskürbis Saison?

Bei uns hat Butternusskürbis von September bis November Hauptsaison. Dann findest du ihn in der Gemüseabteilung der meisten Supermärkte zwischen Hokkaido- oder Muskatkürbis.

Aber was tun, wenn dich schon sehr viel früher die Lust auf Butternusskürbis überkommt? Ab zum Gemüsehändler deines Vertrauens. Er hat bestimmt die Möglichkeit Butternusskürbis auch außerhalb der Kürbissaison das ganze Jahr über aus Argentinien, Südafrika oder Uruguay zu importieren.

Ein Vorteil den das birnenförmige Fruchtgemüse außerdem bietet, ist, dass du es recht lange lagern kannst und es dir auf diese Weise fast den ganzen Winter über kulinarische Freuden bereiten kann. Am wohlsten fühlt sich Butternusskürbis, wenn er – wie seine Verwandten – bei etwa 10 - 13 °C aufbewahrt wird.

Also schnell noch einen kleinen Kürbis-Hamsterkauf erledigen und schon hast du für mehrere Monate vorgesorgt. Ein Tipp dazu: kleinere Butternusskürbisse (zwischen 20 cm und 30 cm Länge) sind am aromatischsten.

## Wie viele Kalorien stecken im Butternusskürbis?

Was so lecker schmeckt und uns Aromen von Butter, Nuss und Süße um die Geschmacksknospen schwingt, kann doch nur mit Kalorien vollgepackt sein, oder?

Tatsächlich ist Kürbis ein kalorienarmes Gemüse, das du in vollen Zügen genießen kannst. Zwar ist der Butternusskürbis mit etwa 40 kcal/100 g etwas gehaltvoller als manch andere Sorten, dafür aber sehr fettarm und gesund. Da kannst du dir also ruhig eine Portion mehr Kürbissuppe gönnen, denn nebenbei löffelst du gleich noch viel Vitamin C, Magnesium, Kalium und Calcium mit.

Die Kerne des Butternusskürbisses kannst du übrigens auch essen. Sie enthalten reichlich Ballaststoffe, Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren.

## Butternusskürbis verarbeiten – mit oder ohne Schale?

## Butternutkürbis endlich richtig schälen und schneiden



fein würfeln oder mit einer Reibe feine Späne herunterraspeln.

### Butternusskürbis zubereiten

So machst du Butternusskürbis klein.

Grundsätzlich ist die Schale von Butternusskürbis essbar, wird aber beim Garen nicht so weich, wie beispielsweise die des Hokkaido-Kürbis. Je nachdem, was du also mit dem Kürbis vorhast, ist es besser, wenn du die Schale vor der Zubereitung entfernst.

Möchtest du aus dem Butternusskürbis eine Suppe, Beilagengemüse oder Risotto zubereiten, schälst und schneidest du den Kürbis, bevor du ihn weiterverarbeitest. Dafür gehst du folgendermaßen vor:

- 1 -

Oberes und unteres Ende des Butternutkürbis abschneiden. Den Kürbis oberhalb des dickeren Bereichs durchschneiden.

- 2 -

Den oberen, dünnen Teil des Kürbis aufrecht auf ein Brett stellen und mit einem Messer die Schale großzügig abschneiden, um die faserigen äußeren Ränder des Fruchtfleischs mit zu entfernen.

- 3 -

Den unteren, bauchigen Teil des Kürbis vierteln und das Kerngehäuse aus den einzelnen Stücken entfernen. Die Viertel jeweils aufrecht hinstellen und die Schale mit einem Messer herunterschneiden.

- 4 -

Je nach Bedarf das Fruchtfleisch in grobe Stücke teilen,

# Butternuskürbis endlich richtig schälen und schneiden

## Butternusskürbis roh verarbeiten

Meistens begegnet uns Kürbis in gegartem Zustand und selten noch ganz roh und knackig. Dabei lässt sich Butternusskürbis besonders gut für gemischte Salate verwenden und mit frischen Kräutern sowie einem würzigen Salatdressing anmachen.

**So wird's gemacht:** Nachdem du den Kürbis geschält und entkernt hast, hobelst du ihn in hauchdünne Scheiben oder raspelst ihn. Wenn du magst, kannst du sie dann noch mit verschiedenen Blattsalaten, Tomaten, Gurke und Co. mischen. Der milde Butternusskürbis verträgt kräftige Aromen, sodass du für dein Dressing ruhig tiefer ins Gewürzregal greifen kannst. Frische Kräuter wie Koriander, Schnittlauch und Thymian stehen ihm sehr gut, aber auch Knoblauch und Chili sind eine gute Wahl.

## Butternusskürbis braten

Kürbis braten ist eine unkomplizierte Art, um ihn schmackhaft auf den Teller zu bekommen. Er glänzt zum Beispiel als Beilagengemüse zu Fleisch- oder Fischgerichten, aber auch in Kombination mit anderen Zutaten und Gemüsesorten. Außerdem ist er im Nu gar und bereit, deinen Hunger zu stillen.

**So wird's gemacht:** Den geschälten und entkernten Butternusskürbis in Würfel schneiden. 2 Esslöffel Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, gibst du die Kürbisstücke hinzu, wendest sie mehrmals, sodass sie rundherum mit Öl bedeckt sind und brätst sie 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren. Anschließend reduzierst du die Hitze und lässt die Kürbiswürfel 10 Minuten braten, bis die Ecken braun werden und der Kürbis weich ist.

## Butternusskürbis backen

Möchtest du den Kürbis im Backofen zubereiten, hast du zwei Möglichkeiten: Entweder du garst den Butternusskürbis mit oder ohne Schale. Wann macht man was?

Bereitest du **Kürbisspalten** oder **-pommes** im Backofen zu, solltest du den Butternusskürbis **ohne Schale** garen, denn so hast du nur reines Fruchtfleisch, das beim Abbeißen nicht zäh im Mund schmeckt und goldbraun geröstet den Ofen verlässt.

**So wird's gemacht:** Schale und Kerne des

Butternusskürbisses entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten oder dünne Stifte schneiden. Die geschnittenen Kürbisstücke mit 2 Esslöffel Pflanzenöl, Salz und Gewürzen nach Wahl vermengen, sodass sie vollständig mit einem leichten Ölfilm bedeckt. Anschließend verteilst du sie auf einem Backblech und garst sie 20-30 Minuten bei 200 °C.

Achte darauf, dass die Kürbisstücke nicht übereinanderliegen, denn nur so rösten sie gleichmäßig.

Bereitest du **Kürbismus** oder **-püree für Kuchen** oder **Crèmespeisen** zu, kannst du den Butternusskürbis **mit Schale** garen.

**So wird's gemacht:** Butternusskürbis der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauslösen und die Schnittflächen mit etwas Pflanzenöl bestreichen. Anschließend den Kürbis mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und bei 200 °C ca. 25-30 Minuten backen. Wenn der Kürbis weich gegart ist, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen und pürieren.

## Butternusskürbis grillen

Butternusskürbis grillen? Eine sehr gute Idee! Auf dem Grill entwickelt er feine Röstaromen, die ihn wahrlich zum Geschmackserlebnis werden lassen. Aber bevor er auf dem heißen Rost liegt, kannst du ihm noch ein Bad in einer würzigen Marinade gönnen. Da Butternusskürbis eine ordentliche Portion Würze verträgt, kannst du dich an verschiedenen Gewürzen und Aromen ausprobieren. Wie wär's zum Beispiel mit einer Marinade aus Olivenöl, Limettensaft, Frühlingszwiebeln, Rosmarin und Honig?

**So wird's gemacht:** Für die Marinade 2-3 Esslöffel Olivenöl mit 2 Esslöffel Limettensaft, 2 gehackten Frühlingszwiebeln, 1 Esslöffel Honig, gehacktem Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen. Einige dünne Scheiben des geschälten Butternusskürbisses abschneiden und in der Marinade 1 Stunde einlegen. Die Marinade nicht wegschütten. Die Kürbisscheiben bei hoher Temperatur scharf anbraten, bis Grillstreifen zu sehen sind. Danach die Kürbisscheiben an den Rostrand legen und 10-15 Minuten weitergaren. Wenn du magst, kannst du im Anschluss etwas von der Marinade über dem Kürbis verteilen.

# Butternutkürbis endlich richtig schälen und schneiden

## Butternusskürbis einfrieren – was du beachten musst

Hast du noch etwas rohen Kürbis übrig, kannst du ihn problemlos einfrieren und ihn so für 4-5 Monate haltbar machen.

Damit du später den Kürbis besser portionieren und auftauen kannst, lohnt es sich das Kürbisfleisch vorab in Würfel oder mundgerechte Stücke zu schneiden. Diese blanchierst du dann für 1-2 Minuten in kochendem Wasser. Nach dem Abkühlen füllst du die Würfel in Gefrierbeutel oder eine Frischhaltedose. Dann geht's ab damit in den Gefrierschrank.