

## Kürbis richtig zubereiten - Darauf musst du achten



Juckt es dich auch in den Fingern, wenn du all die vielen verschiedenen Kürbisse hübsch aufgetürmt am Gemüsestand siehst? Besonders wenn sich darunter diese knallorangen oder knubbeligen, verschiedenfarbig gesprenkelten Sorten befinden? Ich kann nur schwer an ihnen vorbei gehen und ich kann mich auch nur schwer zügelnd statt einem Dutzend nur einen mitzunehmen, oder zwei...

Aber selbst wenn dich der Anblick von Kürbissen nicht ganz so in Wallung bringt wie mich – sicher stehst du auch ab und zu vor dem farnefrohen Wintergemüse und überlegst, was du wohl mit ihm anstellen könntest. Hab ich Recht?

Die verschiedenen Größen und Formen der Kürbisse sorgen schon mal für Verunsicherung und werfen diverse Fragen auf: Wo fange ich bei der Zubereitung an? Wie zerteile ich den Kürbis am besten? Kann ich die Schale mit essen? Was mache ich mit den Kernen?

Berechtigte Fragen. Bringen wir also Licht in die Sache.

### Kürbissorten: Auf die Saison kommt es an

Sie heißen Rondini, Acorn, Crookneck oder Blue Banana, erinnern an kleine Ufos, Mandarinen oder Schlangen und springen dir mit leuchtendgelber, sattgrüner oder gefleckter Schale ins Auge. Kaum zu glauben, dass ich von Kürbissen spreche, oder?

Die Kürbisfamilie ist mit über 800 verschiedenen

Kürbisarten sehr groß. Da liegt es nahe, dass sie sich in einigen Punkten voneinander unterscheiden.

Damit du nicht den ganzen Tag mit dem Lesen von viel zu vielen Einzelheiten beschäftigt bist, beschränke ich mich auf diese Sorten.

### Sommerkürbis

Ich kann förmlich das Fragezeichen über deinem Kopf schweben sehen. Kürbis und Sommer? Richtig, das passt durchaus zusammen! Bereits kurze Zeit nach der Aussaat kann man Sommerkürbis nämlich ab Juni, Juli unreif ernten. Dann schmeckt er am besten und hat noch eine feine, weiche Schale, die man in den meisten Fällen mit essen kann.

Die Sorten unterscheiden sich zwar in ihrer Form, Größe und Farbe, aber allen gemein ist ein scharfkantiger, eckiger Stiel. Ich bin mir sicher, diesen einen Sommerkürbis kennst du auch. Die Rede ist von **Zucchini**. Hättest du es gewusst?

Wenn du wie ich gerne zu mehreren Exemplaren greifst, solltest du darauf achten, dass die Schale der Kürbisse unversehrt ist. Dann halten sie sich im Ganzen etwa drei Wochen bei dir zu Hause. Einige Sorten, wie beispielsweise den **Spaghetti-Kürbis**, kannst du sogar bis zu 12 Monate aufbewahren.

Der Spaghetti-Kürbis eignet sich zudem sehr gut für Kürbis-Einsteiger, denn er lässt sich ganz einfach zubereiten. Entweder du garst ihn im Ganzen in Wasser oder halbiert im Ofen. Nach etwa 30 bis 40 Minuten ist das hellgelbe, nussig schmeckende Fruchtfleisch weich und lässt sich als dünne Fasern, ähnlich wie Spaghetti, mit einer Gabel herauslösen.

### Winterkürbis

Wenn sich der Sommer so langsam dem Ende entgegenneigt und es ganz langsam Richtung Herbst geht, begegnet man bereits ab August und September den ersten Winterkürbissen im Supermarkt.

Im Gegensatz zu den Sommerkürbissen haben sie eine harte Schale und einen runden Stiel. Außerdem kannst du

## Kürbis richtig zubereiten - Darauf musst du achten

dich problemlos mit mehreren Kürbissen gleichzeitig eindecken, denn sie lassen sich meist sehr lange lagern.

Besonders an Halloween ist der Riesenkürbis ein beliebter Vertreter der Winterkürbisse. Er eignet sich prima für Schnitzereien und lässt sich gut aushöhlen.

Geht es um Kürbissuppe, Püree und Co. findest du diese 3 Sorten am häufigsten im Kochtopf.

### Hokkaido-Kürbis

Bei uns hat der kleine Kürbis im Herbst Saison. Dann trifft man ihn in vielen Super- oder auf Gemüsemärkten. Sein faserarmes Fruchtfleisch erinnert geschmacklich an Esskastanien und wird von der dunkelorange-farbenen Schale geschützt. Ihre Besonderheit – beim Garen wird sie ganz weich und kann problemlos mitgegessen werden.



Den kennt jeder - der Hokkaido-Kürbis.

Hast du noch etwas Kürbisfleisch übrig, kannst du es 3 bis 4 Tage problemlos im Kühlschrank aufbewahren.

### Butternusskürbis

Der birnenförmige Kürbis ist im Herbst sehr beliebt. Er überzeugt mit viel zartem Fruchtfleisch, das eine buttrige Note und sanfte Süße mit sich bringt. Dadurch eignet er sich nicht nur für herzhaftere, sondern auch für süße Speisen wie Kuchen und Pudding.

Der Butternusskürbis punktet – wie der Hokkaido – mit seiner einfachen Verarbeitung. Zwar musst du die gelbliche Schale vor dem Garen entfernen, dafür hat er aber nur wenige Kerne, die sich im bauchigen Teil

befinden.

Angeschnitten kannst du ihn ebenfalls einige Tage im Kühlschrank zwischenlagern.



Ein gern gesehener Gast in der Küche - der Butternusskürbis.

### Muskatkürbis

Der gerippte Kürbis gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Kürbissen in der Küche. Er hat ebenfalls im Herbst Saison und bringt im Vergleich zu Hokkaido- und Butternusskürbis schon mal einiges an Gewicht auf die Waage. Deswegen kannst du ihn oft bereits in Stücke zerlegt kaufen, das erleichtert die Weiterverarbeitung zu Hause.

Schneidest du das gelbliche Fruchtfleisch frisch an, verströmt es ein würziges Aroma in deiner Küche, das an Muskatnuss erinnert. Da du auch hier die Schale nicht mit essen kannst, musst du sie vor der Zubereitung dünn abschneiden.

Mit etwas Folie abgedeckt hält sich der Muskatkürbis 3 bis 4 Tage im Kühlschrank frisch.

## Kürbis richtig zubereiten - Darauf musst du achten



Muskatkürbis - einer der beliebtesten Speisekürbisse.

### Kürbis – Frucht, Gemüse, Fruchtgemüse?

Bei Äpfeln und Bananen muss man nicht lange überlegen, da ist die Sache für die allermeisten eindeutig – sie sind natürlich Obst. Möhren? Klar, Gemüse. Nicht, dass ich dir die Zuordnung nicht zugetraut hätte. Bei manchen Lebensmitteln ist diese Unterscheidung aber nicht so eindeutig, was der Kürbis beweist.

Bei der Unterscheidung von Obst und Gemüse gibt es verschiedene Ansätze. Generell stammt Obst von mehrjährigen Pflanzen. Obstbäume- und Sträucher beispielsweise wachsen immer weiter und tragen jedes Jahr neue Früchte. Aus botanischer Sicht bezeichnet man alle Früchte als Obst, die aus der befruchteten Blüte einer Pflanze hervorgehen.

Zu Gemüse können verschiedene Teile einer einjährigen Pflanze gehören, wie Wurzeln und Blätter. Außer ein paar Ausnahmen lässt sich Gemüse außerdem in den meisten Fällen nicht so lange ernten und die Pflanzen müssen regelmäßig neu gepflanzt werden.

So weit, so gut. Aber wozu gehört nun der Kürbis?

Wie sich zeigt, ist die Sache eindeutig doppeldeutig. Schließt man sich der botanischen Sichtweise an, wäre Kürbis somit also Obst. Allerdings ist die Kürbispflanze einjährig, demnach Gemüse.

Da man Kürbis nicht eindeutig zuordnen kann, spricht man in so einem Fall von Fruchtgemüse.

### Die Klopfprüfung – wann ist Kürbis reif?

Möchtest du beim Einkaufen überprüfen, ob der Kürbis überhaupt schon richtig reif ist, gibt es dafür einen ganz einfachen Trick: Wenn du mit den Fingern leicht auf den Kürbis klopfst und es hohl klingt, dann ist er reif. Zudem hat er dann einen holzigen Stiel, was ein weiteres Erkennungsmerkmal ist.

### Kürbis lagern: So hält er sich am besten

Ausgereifte Kürbisse lassen sich sehr lange, sogar monatelang, aufbewahren, ohne, dass sie schlecht werden. Damit sie sich aber auch richtig wohl fühlen und so lange überdauern können, solltest du auf einige wenige Punkte achten:

1. Der Kürbis muss ganz und unversehrt sein. Entdeckst du Druckstellen oder Verletzungen an der Schale, könnte es passieren, dass sie nach kurzer Zeit faulen.
2. Der Stiel sollte auf jeden Fall noch vorhanden sein.
3. Der Lagerort sollte ausreichend belüftet, kühl und trocken sein. Dafür bietet sich ein kühler Vorratsraum oder auch der Keller an. In einem Netz aufgehängt fühlt sich Kürbis bei Temperaturen zwischen 10 und 14 °C pudelwohl.

### Wie viele Kalorien stecken im Kürbis?

Gerade wenn die Tage kälter werden und es Richtung Winter geht, locken viele Naschereien und Gelüste nach deftigen Gerichten. Da ist es umso erfreulicher, dass Kürbis mit ungefähr 25 kcal/100 g kalorienarm ist und dich mit vielen gesunden Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium und Eisen versorgt. Dank Ballaststoffen bleibt man zudem länger satt.

Besonders von Hokkaido- und Muskatkürbis kannst du dir einen Nachschlag gönnen, denn sie sind fett- und kalorienarm. Mit schmalen 23 kcal/100 g übertrumpft der Hokkaido den etwas gehaltvolleren Butternusskürbis. Aber auch er kann sich getrost mit etwa 40 kcal/100 g auf deinem Teller blicken lassen.

### Kürbis schälen und schneiden

#### Hokkaidokürbis

1. **Schneide den Stiel ab.** Er ist holzig und nicht zu gebrauchen, deswegen ab damit.

## Kürbis richtig zubereiten - Darauf musst du achten



Stiel abschneiden.

2. **Halbiere den Hokkaido.** Dafür eignet sich ein großes Messer, das scharf und spitz ist. So kannst du zunächst in den Kürbis stechen und ihn dann vorsichtig in zwei Hälften teilen. Ein Messer mit Wellenschliff eignet sich ebenfalls gut.



Hokkaido halbieren.

3. **Löse die Kerne und Fasern heraus.** Das funktioniert am einfachsten mit einem Löffel.



Hokkaido entkernen.

4. **Schneide das Fruchtfleisch in Form.** Je nachdem, was du zubereiten möchtest, kannst du den Hokkaido nun weiter zerteilen. Am besten legst du ihn dafür auf die Schnittfläche, sodass nichts wackelt. Dann kannst du ihn in Spalten schneiden, diese anschließend würfeln oder raspeln.



Hokkaido in Spalten schneiden.

### Butternusskürbis

1. **Schneide den oberen, schmalen Teil ab.** In diesem Bereich befinden sich keine Kerne, sondern nur Fruchtfleisch.

2. **Schäle den Kürbis rundherum.** Das kannst du entweder mit einem scharfen Messer machen, indem du die Schale von oben nach unten dünn abtrennst oder du verwendest

## Kürbis richtig zubereiten - Darauf musst du achten

einen Sparschäler.

3. **Den unteren, bauchigen Teil vierteln.** Hier sitzen die Kerne und Fasern des Kürbisses.

4. **Löse die Kerne und Fasern heraus.** Ein Löffel ist das beste Werkzeug dafür. Mit ihm schabst du einfach entlang der Wölbung die Kerne heraus.

5. **Zerkleinere das Fruchtfleisch.** Schneide es in Scheiben, Würfel, Streifen – so, wie du es magst.

### Muskatkürbis

1. **Schneide eine Spalte heraus.** Wenn du ein großes Stück oder womöglich einen ganzen Muskatkürbis vor dir hast, ist es sinnvoll zunächst eine Spalte herauszuschneiden. Dafür eignet sich ein großes und spitzes Messer, das sehr scharf ist.



Schneide eine Spalte heraus.

2. **Löse die Kerne und Fasern heraus.** Dafür verwendest du am besten einen Löffel.



Mit einem Löffel Kerne herauslösen.

3. **Schäle den Kürbis.** Verwende einen Sparschäler oder ein scharfes Messer, mit dem du die Schale dünn vom Fruchtfleisch trennst.



Kürbis schälen.

4. **Schneide das Fruchtfleisch klein.** Lege das Stück am besten auf die abgeflachte Seite, so kannst du das Fruchtfleisch beliebig schneiden.

## Kürbis richtig zubereiten - Darauf musst du achten



Kürbis schneiden.

### Was machst du mit den Kürbiskernen?

Was auch immer du mit deinem Kürbis tust, bewahre die Kürbiskerne für später auf. Geröstet sind sie ein toller Snack zwischen all den Süßigkeiten, die wie durch Zauberhand doch immer wieder ihren Weg zu uns finden. Das Grundrezept ist ganz einfach und in 10 Minuten erledigt.

Die Kürbiskerne waschen, trocken tupfen und mit etwas Olivenöl sowie Salz vermengen. Danach die Kürbiskerne auf einem Backblech verteilen und bei 150 °C für 10 Minuten im Ofen rösten.

Natürlich kannst du noch Gewürze wie Currypulver, Pfeffer, Zucker und Co. beimischen und immer wieder neue Varianten kreieren.

Aus den Kernen des Steierischen Ölkürbis wird hochwertiges Kürbiskernöl gepresst. Das besondere an den Kernen dieses Kürbisses ist, dass sie nicht verholzt und nur von einem dünnen Häutchen umgeben sind. Dadurch sind sie ganz weich, sodass das Öl besonders gut aus ihnen herausgepresst werden kann.

### Kürbis zubereiten

Du wirst überrascht sein, wie vielfältig sich Kürbis zubereiten lässt. Lust auf leckere Kürbisspalten aus dem Backofen? Ein Kürbis-Chutney für dein Fleisch? Oder eine wärmende Suppe? So wird's gemacht.

### Kürbis kochen

Häufig sieht man ihn in gekochter und pürierter Form als Suppe. Das geht fix, denn seine **Garzeit beträgt etwa 15**

**Minuten.** Dafür einfach den zerkleinerten Hokkaido in Brühe köcheln, noch ein paar Gewürze sowie ein Schuss Sahne dazu und anschließend mit einem Stabmixer cremig pürieren – fertig.

### Kürbis im Backofen garen

Hier röstet er ca. **30 Minuten bei 200 °C** im Backofen. Dafür schneidest du den geschälten Butternusskürbis in Scheiben oder Spalten, bestreichst sie mit ein wenig Pflanzenöl und verteilst sie auf einem Backblech. In dünne Streifen geschnitten kannst du auch wunderbar gesunde Pommes zubereiten, die du als Beilage zu Fleisch servierst oder mit einem leckeren Dip genießt.

Lust auf Kürbispüree? Das lässt sich gut vorbereiten und für Kuchen, Pudding sowie weitere süße oder herzhaftere Speisen verwenden.

Dafür einfach den halbierten Butternusskürbis bei **200 °C für 50-60 Minuten** im Ofen backen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Danach lässt es sich ganz einfach mit einem Löffel aus der Schale kratzen. Anschließend pürierst du es noch kurz mit einem Stabmixer.

Wenn du es nicht sofort benötigst, füllst du das Püree einfach in ein Glasgefäß um und bewahrst es abgedeckt für 2-3 Tage im Kühlschrank auf. Eingefroren hält es sich sogar einige Wochen.

### Kürbis grillen und braten

Bevor Butternuss- oder Muskatkürbis in der Grillpfanne brutzeln, kochen die Kürbisstücke vorab **10 Minuten in Salzwasser** bissfest. Danach brätst du sie dann noch mal **in der Grillpfanne 4 Minuten von jeder Seite an** - fertig.

Für einen leckeren Salat mit gebratenen Kürbisstücken kannst du prima den Hokkaidokürbis verwenden. Ihn musst du nicht zwingend vorkochen, denn er lässt sich mit 2 Esslöffel Pflanzenöl in **10 Minuten in der Pfanne** weich garen.

Dafür einfach den gewaschenen Kürbis halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Würze ihn noch mit etwas Salz, Pfeffer und frischen Kräutern, das schmeckt besonders gut.

Danach mischst du die Kürbisstücke beispielsweise mit Blattspinat, Tomaten und Walnüssen. Noch ein leckeres Dressing darüber verteilen – da hast du den Salat.

# Kürbis richtig zubereiten - Darauf musst du achten

## Kürbis einlegen

Eingelegten Kürbis kannst du lange genießen – nämlich bis zu 6 Monate. Besonders kräftige Aromen von Curry, Chili, Knoblauch, Zitrone und frischen Kräutern passen zu dem feinen Fruchtfleisch des Butternuss- oder Muskatkürbisses.

Um 500 g geschälten Kürbis einzulegen, brauchst du:

¼ Liter Weißweinessig  
150 g Honig  
1 Zimtstange

Besonderes Zubehör:

2 Einmachgläser  
Schaumkelle

1. Den geschälten Kürbis in Stücke schneiden und in reichlich Wasser für 2 Minuten kochen. Die Kürbisstücke mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abkühlen lassen.
2. Weißweinessig, Honig und Zimtstange in einem Topf aufkochen lassen. Kürbisstücke 2 Minuten in dem Sud kochen und anschließend in Einmachgläser füllen.
3. Essigsud 10 Minuten einkochen lassen und in die Einmachgläser gießen, sodass alle Kürbisstücke bedeckt sind. Einmachgläser verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

## Kürbis einfrieren – so wird's gemacht

Muskat- und Butternusskürbis können schon mal etwas größer ausfallen, sodass du eventuell etwas Fruchtfleisch übrig hast. Kein Problem – frier das Kürbisfleisch ein, denn so ist es **etwa 4 bis 5 Monate haltbar**.

Der Hokkaidokürbis ist besonders pflegeleicht. Ihn kannst du nach dem Schnippeln einfach roh in einem Gefrierbeutel oder einer Frischhaltedose einfrieren.

Butternuss- und Muskatkürbis solltest du vorab kurz blanchieren. Dafür den geschälten und zerkleinerten Kürbis 1-2 Minuten in Wasser kochen. Nach dem Abkühlen in Gefrierbeutel oder eine Frischhaltedose füllen und einfrieren.

## 6 Rezepte für Kürbis-Köche