Kürbiszeit

In den Handel kommen Kürbisse ab Ende August und haben bis zum Spätherbst Saison.
Früher galt er als Arme-Leute-Essen oder Viehfutter, heutzutage erfreut er sich in der Küche immer größerer Beliebtheit: der Kürbis. Oval oder rund, klein oder groß, rot oder or.ange - alleine in Deutschland gibt es über 800 verschiedene Sorten, wovon rund 200 essbar sind: Die übrigen sind ungenießbare Zierfrüchte! Botanisch gesehen sind Kürbisse gar kein Gemüse - sie stammen aus Lateinamerika, zählen zu den Beerengewächsen, zur Familie der Gurken und Tomaten. Im 16. Jahrhundert kamen sie mit den Spaniern nach Europa.

Kalorienarm und vitaminreich
Kürbis enthält nur ca. 25 Kalorien pro 100 Gramm. Sein Fruchtfleisch versorgt den Körper mit Vitaminen, Kalium, Kalzium und Zink. Außerdem steckt Kürbis voller Ballaststoffe, ist prima für die Verdauung. Die im Fruchtfleisch enthaltene Kieselsäure ist gut für Bindegewebe, Haut und Nägel.

Einkauf: Bitte mit Stiel
Greifen Sie beim Einkauf zu kleineren Exemplaren mit Stiel: Sie haben festeres Fruchtfleisch mit weniger Fasern und einen intensiveren Geschmack als große Früchte. Außerdem sollte der Kürbis keine weichen Stellen oder gar Druckstellen haben.
Machen Sie den Klopf-Test: Ein reifer Kürbis klingt beim Klopfen auf die Schale leicht hohl, hat einen verholzten Stiel.

Kürbis richtig zubereiten
Ob als Beilage, eingelegt, in Risotto oder als Suppe - Kürbis eignet sich für verschiedenste Gerichte. Auch zu Marmelade, Pudding, Kompott oder Kuchen lassen sich die aromatischen Früchte verarbeiten. So zerteilen Sie den Kürbis am leichtesten: Vom Kürbis Stiel- und Blütenansatz abtrennen. Kürbis waschen, halbieren, mit einem Messer in Stücke schneiden und dann schälen. Besonders große Kürbisse vor dem Verarbeiten für 40-60 Minuten in den Backofen (E-Herd: 200° C) legen, dann zerkleinern. Sie können Kürbis auch im Ganzen kochen (vorher unbedingt einstechen), dann zerkleinern und mit einem Löffel (oder Messer) entkernen und schälen. Je nach Sorte beträgt die Garzeit dann 15-30 Minuten. Gefüllte Kürbisse brauchen
45-60 Minuten.

Die richtige Würze macht's
Nicht alle Kürbisse besitzen ein ausgeprägtes Eigenaroma, deshalb sollten Sie sie bei der Zubereitung kräftig würzen, z. B. mit Curry, Chili, Muskat oder Ingwer. Grundsätzlich eignen sich als Gemüsebeilage vor allem aromatische Sorten wie der Butternut-Kürbis, für Backwaren z. B. der Hokkaido-Kürbis, für Süßspeisen und Salate sind süßlich schmeckende, wie etwa der Muskatkürbis, empfehlenswert.

Kühl und dunkel lagern
Einige Sorten halten sich bei guter Lagerung bis zu 1 Jahr. Angeschnittene Exemplare mit Klarsichtfolie abdecken - sie halten sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank. Einfrieren? Kürbis vorher blanchieren, dann ist er tiefgefroren ca. 8 Monate haltbar.