



## REZEPTE mit Kürbis

**Kürbisse – eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit.**

### Kleine Sprachkunde:

zucca, ital. Der Kürbis - vom Verständnis in der ital. Küche sind das die Winterkürbisse;

Zucchini, ital. Kleine Kürbisse - sind in der ital. Küche Sommerkürbisse,

vergleiche: pane = das Brot, panini = die Brötchen

Kürbis ist eine Riesenbeere vom amerikanischen Kontinent. Sie umfasst unfassbar viele Sorten. Darunter viele Zierkürbisse, die nicht essbar sind. Auch wir haben uns jetzt ein paar Jahre mit der einen oder anderen Sorte beschäftigt. Und sind bei – für uns – wichtigen Sorten eingekehrt; bleiben aber offen für Neues.

Vom riesigen „Gelben Zentner“ haben wir uns mangels Geschmack und zu hohem Wasseranteil, schlechter Lagerfähigkeit verabschiedet und das obwohl er der beliebteste Gartenkürbis ist und ganze Wettbewerbe um ihn ausgetragen werden. Aber uns geht es halt weniger um Größe, Gewicht oder Aussehen.



An den kleinen Bruder, den leuchtend orangefarbenen Hokkaidokürbis haben wir uns genähert als im Fernsehen Frau Wiener mit den Küchenkindern in der Provence „Küchenabenteuer“ erlebt hat (arte.tv). Von da kamen wir zu den Moschuskürbissen: **Muscat de Provence** und dem **birnenförmigen Butternut**.

Über die Hokkaidos haben wir dann auch zu dem ganz kleinen „Jack be little“ gefunden und dem „Acorn“ (Eichel)kürbis. Soweit zu unserem Stand der Erkenntnisse

nach fünf Jahren der Annäherung – schließlich hat man immer nur eine Saison und keinen unbegrenzten Platz für diese wüchsigen Pflanzen. Der Aufwand-Nutzwert aber ist wie bei unseren Pastinaken Rezepten hoch, denn viele Kürbissorten werden im ländlichen Raum kaum angeboten, daher lohnt es sich diese mit Kindern zusammen anzubauen: vom kleinen Samen zu diesen langrankenden Pflanzen mit den großen Früchten: was für ein Abenteuer!

**Gelber Zentner:** geschmacklich, neutral bis fad, lässt sich aber prima für eingelegtes, also Chutneys verarbeiten, da er willig jeden Geschmack auf- und annimmt.

**Hokkaido:** festes Fruchtfleisch, das nussig schmeckt; er braucht Flüssigkeit sonst schmeckt er mehlig; aber genau deswegen ist er sämig – bindet –, besonders für Gratins, Pürees, Suppen und Kuchen geeignet.



**„Jack be little“ und „Acorn“:** muss man wie Hokkaido eigentlich nicht schälen, da diese dünnhäutig und beim kochen/braten weich wird. Die kraftvolle Arbeit des Spaltens und dem entfernen der Kerne sollte man aber doch erbringen, von daher haben wir sie meist dann doch auch gleich geschält. Die beiden kleinen erinnern mich geschmacklich und nach dem braten immer eher an Maronen (Esskastanien). Jack kann man besonders gut füllen, und macht so auf dem Teller eine gute Figur (das Auge ist ja mit) und den Eichelkürbis kann man wie Fleisch anbraten.

#### **Muscat de Provence und Butternut:**

das sind unsere Stars in der Kürbisküche, und den ganzen Winter unkompliziert lagerfähig. Der große Muscat (noch mit grüner Haut geerntet reift langsam nach orange) ist ergiebig, der kleinere Butternut (gelblich, wachsige Haut, birnenförmig) perfekt für die Ein-Zwei-Personenküche; süßlich, buttrig-sahnig angenehm nussig, das Fruchtfleisch ist nicht faserig sondern zerfällt wunderbar, oder bleibt nach kurzem anbraten würfelig fest.

Zitat der Kochbrüder Obauer aus Österreich: *„Als Nutztier für den Transport von wichtigen Aromen wie die des Curry ist der Kürbis lobenswert und mit ihm die ganze Reihe der mürb kochenden Gemüsesorten, also auch Kartoffeln, Auberginen, Okra oder Hülsenfrüchte.“* (Ihr Buch: *„Hemmungslos kochen, 24 Wahrheiten über die gute Küche – eine Harmonielehre!“*; Knauer-Verlag München 2002).

Dieses Buch war der Einstieg in zahlreiche Küchen-Abenteuer, beginnt es doch mit einer Aufforderung: *„Sollten ihnen dennoch exakte Kopien der abgebildeten Gerichte passieren, dann haben Sie etwas falsch gemacht. Mehr Hemmungslosigkeit, das nächste Mal!“*

Und so beginnt unsere persönliche Zusammenstellung mit der ersten Kürbisbegegnung als Zitat und nicht mit einer typischen Kürbissuppe:

#### **„Kürbispüree zu Nudelteig“**

6cl Amaretto oder Campari mit 2 TL Zucker, einen halben TL geschnittenen Ingwer, einer kräftigen Prise Curry (variieren Sie mal, wie unterschiedlich Currypulver aus dem Gewürzregal schmecken kann!), 60ml Orangensaft und – falls man milden Curry verwendet hat – eine Prise Cayenpeffer. Kräftig einkochen. So lang, bis der Zucker fast karamellisiert. Jetzt 200gr in kleine Würfel geschnittenen Kürbis (auch hier variieren Sie mal

die Sorte) und ein EL Butter zugeben und zugedeckt schmoren, bis der Kürbis zerfällt. Kräftig durchrühren, damit ein Püree entsteht – der Einsatz eines Stabmixers sollte entbehrlich sein. Wenn die Masse recht flüssig ist, hilft die Zugabe von ein wenig Kokosraspeln. Die sind geschmacklich statthaft und binden Feuchtigkeit. Diese Masse zu Nudeln oder in Nudelteig zu füllen, wäre ein ambitionierterer zweiter Schritt in Richtung Kürbisravioli.“

Wir nehmen das Püree einfach so mit Nudeln (Tagliatelle, oder andere mit großer Oberfläche). Und? Wahnsinn gell!?

Das zweite Erlebnis war von gleicher Durchschlagskraft und ist nach wir vor auch ein Favorit mit dem wir Gäste begeistern:



### **Kürbisgnocchi mit Salbeibutter**

Den Backofen auf 160°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf einen Kürbis der in größere Teile zerschnitten wurde und entweder mit Öl oder Butter bestrichen wurde rund 75 min (1 ¼ Stunde) auf dem Blech backen, bis er völlig durchgegart und weich ist. Etwas abkühlen.

Mit einem Löffel das Fleisch von der Haut schaben und harte oder zu knusprige Stellen aussparen.

Das Fruchtfleisch in eine große Schüssel geben. 180gr Mehl (Typ 405) in die Schüssel dazusieben, rund 25gr frischen geriebenen Parmesan zugeben, ein verschlagenes Ei und etwas schwarzen Pfeffer mit der Hand untermengen.

Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zwei Minuten zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig halbieren. Mit bemehlten Händen jede Hälfte zu einer ungefähr 40 cm langen Wurst rollen und diese dann in 16 gleich große Stücke teilen. Jede der entstandenen Gnocchi etwas oval formen, dann über einen bemehlten Gabelrücken rollen, so dass in der Mitte das klassische Rillenmuster entsteht (der Kochvorgang wird verbessert, ohne die Rillen wird der Teig klitschig).

Die Gnocchi portionsweise in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser zwei Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und in eine vorgewärmte Schüssel ablegen und warm stellen.

Für die Salbeibutter 100gr Butter in einer Pfanne langsam zerlassen, nicht ruckartig oder so erhitzen das es spritzt oder bräunt. Vom Herd nehmen und zwei EL frischer, groß-graublättrigen echten Salbei (wir nennen ihn Dalmatinischer Salbei) feingehackt einrühren! Zum Servieren die Gnocchi auf die vorgewärmten Teller verteilen mit der Salbeibutter begießen und mit Parmesan nach Geschmack ... bestreuen..., mmmh

### *Weiter mit Purismus: Ofenkürbis auf Feldsalat*



Den Backofen auf 180°C (Ober-Unterhitze)/160°C Umluft vorheizen. Backblech mit Papier auslegen. Einen Hokkaidokürbis (ca. 800gr) waschen, schälen, achteln dann in ein cm breite Spalten schneiden.

In einer Schüssel mit zwei EL Oliven-Öl, Salz und Pfeffer mischen und so mariniert aufs Blech legen. Im Ofen rund 20 min weich backen; abkühlen lassen.

Für das Dressing eine Orange waschen, abtrocknen und die Schale fein ab-reiben. Dann eine Hälfte auspressen. Saft, Schalenabrieb mit scharfen Senf und Zitronensaft (oder auch

Weinessig) verrühren, salzen und pfeffern. Weiteres Olivenöl cremig unterschlagen (auch mit Pürierstab möglich). Eine Portion Gartenkresse unterrühren.

150gr Feldsalat oder Portulak waschen, trocknen. Auf Teller verteilen, die Kürbisspalten darauf legen. Mit dem Dressing beträufeln, dazu frisches Weißbrot oder Ciabatta.

### *Optisches Ratespiel: Kürbis-Sellerie-Püree*

Jeder wird sagen Möhren..., als Beilage zu Kotelett oder Schnitzeln. Oder zu Grünkohl(Winter) oder Spinat (Frühjahr/Herbst):

800gr eines Kürbis (nach Wahl) putzen und schälen. Ebenso 350gr Knollensellerie putzen, schälen. Beide in etwa ein cm große Würfel schneiden und mit Wasser zum Kochen bringen. Salzen, pfeffern und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 min kochen. Die Flüssigkeit abgießen und das Gemüse mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Zwei EL Butter (ca. 60gr), klein schneiden und mit 50gr Sahne unter die Masse rühren. Abschmecken (Salz, Pfeffer) und zugedeckt warm halten.

Und jetzt der Clou: 20 kleine Salbeiblättchen waschen, trocknen. Butter erhitzen (nur zerlaufen, nicht zu heiß) und darin die in Streifen geschnittenen Blättchen kurz, knusprig anbraten. Dann mit der Pfannenbutter auf das Püree verteilen...von wegen Möhrchen....

### **Kürbiscurry mit Reis:**

Einen ca. 1kg schweren Butternut-Kürbis zerteilen und die Kerne auskratzen, schälen und das Fleisch in 2-3cm große Würfel schneiden. Zwei Zwiebeln häuten und würfeln. Eine Zitrone, waschen, trocknen, Schale grob reiben. Zwei EL Kokosfett in einem Topf schmelzen, die Kürbis- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit einem Liter Gemüsebrühe auffüllen. Einen Zwei Rosmarin, die Zitronenschalenstücke und Fenchelsamen (z.B. aus dem Teebeutel, oder Saattüte) dazugeben und alles ungefähr 20 min köcheln lassen. Dann 100gr Reis (z.B. Basmati) und einen TL Kurkuma-Pulver unterrühren (edel wird es mit ein paar Safranfäden, aber Vorsicht, entfaltet starken Eigengeschmack) und weiter 10-15 min köcheln lassen, bis der Reis bissfest und somit gar ist.

Den Rosmarinzweig und die Zitronenschalenstücke herausnehmen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**TIPP:** Fleisch?, ja wie für Curry mit Hähnchenbrustfilet, gebraten in kleinen Streifen oder Stücken angebraten dazugeben.

### **Gebratene Kürbisspalten mit Birne...** und kam die goldene Herbsteszeit...

500gr z.B. Hokkaido, waschen, schälen, zerteilen und die Kerne auskratzen. Das Fruchtfleisch in ca. 2 cm Spalten schneiden. Zwei große rote (für's Auge!) Zwiebeln, schälen, halbieren und in dünne Halb-Ringe schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Von vier Zweigen Majoran nach dem abspülen die Blättchen abstreifen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten zusammen mit zwei Lorbeerblättern bei mittlerer Hitze fünf Min anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und weitere vier min braten.

Zwei schöne feste Birnen (z.B. Abate) waschen und mit Schale in ca. 1-2 breite Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Birnenspalten in die Pfanne zum Gemüse geben

und alles zusammen max. zehn min rühren fertig braten! Kurz vor Schluss den Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten.

Zum Servieren, Lorbeerblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Majoranblättchen bestreuen.

**TIPP:** Satt wird man mit diese Vorspeise wenn man z.B. Gnocchi dazugibt, diese nach dem kochen, noch in Olivenöl und etwas Majoran (z.B. die Zweige mit Restblättchen) anschwenken!

## **Kürbisragout mit getrockneten Tomaten**

Das Gärtnerprinzip: Sommerenergie für kühle Tage!!!

50gr getrocknete Steinpilze (gibt's im Gewürzregal, in Tüten oder Gläsern) mit 100ml kochendem Wasser in einer Schüssel übergießen und darin 15 min einweichen lassen.

Einen ca. 500gr schweren Hokkaidokürbis/oder Butternut halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis schälen (wer Hokkaido mit mag hier auch mal mit Schale) in ein cm große Würfel schneiden. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und beides fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Kürbiswürfel und einige kleine Zweige vom Rosmarin zugeben und kurz anschmoren. Dann den Knoblauch hinzufügen und alles sofort mit 100 ml Weißwein ablöschen.

Die Steinpilze samt Einweichwasser ebenfalls dazugeben. Bei mittlerer Hitze 10-15 min köcheln, bis der Kürbis gar ist.

Inzwischen Spiralnudeln, Farfalle, oder Penne in Salzwasser bissfest garen.

50gr getrocknete Tomaten (aus Öl eingelegt sind leckerer) in feine Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren unter das entstandene Ragout rühren. Die Rosmarinzweige entfernen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Nudeln geben.

**TIPP:** Fleisch? Mini-Hackbällchen mediterran gewürzt: 500gr Hack mit eingeweichem Brötchen, gehacktem Knoblauch, etwas Rosmarin-Pulver, Salz und Pfeffer verkneten. Daraus kleine Frikadellen formen und in Olivenöl anbraten....

## *Und noch mal mit Nudeln:* **Penne mit Kürbis und Zimtsauce**

350gr Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fleisch in ca. zwei cm Würfel schneiden. In kochendem Wasser (ohne Salz), bissfest (Betonung: fest) garen, danach abtropfen lassen.

Die Penne in Salzwasser al dente kochen, abtropfen und zurück in den Topf.

In einer Pfanne Butter zerlassen und eine feingehackte Zwiebel darin goldbraun und weich dünsten. Zwei Knoblauchzehen (geschält und zerdrückt) sowie ein TL Zimt hinzufügen.

Dann einen Becher Sahne (250ml) dazugießen und den Kürbis und einen EL Honig (Sorte nach Geschmack) unterrühren. Fünf Min köcheln lassen, bis die Sauce leicht reduziert und etwas eingedickt ist.

Dann ca. 40gr frisch geriebenen Parmesan unterrühren, bis er geschmolzen ist. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Nudeln (im Topf, oder auch Schüssel) geben und unterrühren. Mit Schnittlauchröllchen als Garnierung bestreuen, evtl. nach Geschmack Parmesan darüber hobeln.

*Und weiter im orientalischen Geschmackserleben: „Orientalisches“ Kürbisragout:*

700gr Kürbisfleisch in ca. zwei cm große Würfel schneiden, zwei Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel in feine Streifen / ¼ Ringe schneiden, den Knoblauch fein würfeln. 100gr getrocknete Aprikosen würfeln. Glatte Petersilie (Bund) waschen, trocknen und fein hacken.

(Oliven-)Öl in einem Topf erhitzen und 300gr Rinderhack darin krümelig anbraten, wieder herausnehmen. Dann im verbliebenen Öl (etwas ergänzen) den Kürbis, Zwiebeln und den Knoblauch in den Topf geben und ca. 5min braten. 100ml Wasser dazugießen, ein TL Zimpulver, und ein TL Cumin (gemahlener Kreuzkümmel) und das gebratene Hack dazugeben, ebenso die Aprikosen. Miteinander verrühren und dann bei geschlossenem Topf 10-15 min garen. Anschließend 450-500gr Blattspinat (tiefgefrorenen oder aus dem eigenen Garten) sowie 200gr Frischkäse mit Paprikastückchen unterheben und mit Cayennepfeffer würzen. Das Ragout noch einmal gut erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann servieren, dabei mit der glatten Petersilie bestreuen. Nein, es braucht, weder Nudeln, Reis, Couscous oder Kartoffeln, es macht wirklich so und in dieser Form satt!



*Und so ähnlich noch einmal mit Fleisch: Scharfer Rindfleischtopf mit Kürbis*

Backofen auf 160°C vorheizen.

Öl in einem großen Topf (Backofen tauglich) erhitzen, darin eine in Ringen geschnittene Zwiebel Farbe annehmen lassen. 500gr Rindfleisch (Gulasch, also mundgerechte Stücke) hinzufügen und rundum kräftig anbraten. Das Fleisch danach entnehmen und an die Seite

stellen. Jetzt zwei TL Chilipulver und zwei TL Cumin (gemahlener Kreuzkümmel), sowie eine kräftige Prise Zimt mit zwei roten Pfefferschoten (zuvor entkernt und sehr fein gehackt) mit 700gr Kürbisfleisch (gewürfelt, ca. zwei cm) in den Topf geben und bei milder Hitze rund zehn min anbraten.

Das Fleisch dazugeben und 150 ml Rotwein angießen. Alles zum kochen bringen. Zwei gewürfelte Zucchini und 400gr stückige Dosentomaten dazugeben und 600ml Fleischbrühe angießen. Salzen und pfeffern. Den Deckel auflegen und nun für zwei Stunden zum schmoren in den vorgeheizten Backofen stellen.

Zum fertigen Topf schmeckt ein Kartoffelpüree, Couscous, oder Reis!

**TIPP:** schmeckt wie Ratatouille oder alle anderen Eintöpfe nach einem Tag/Nacht „ziehen“ am leckersten....

Für **Tagliatelle** (Bandnudeln) oder für eine Lasagne geht der **Kürbis** mal **mit Pinienkernen:** kein großes Kino, aber einfach lecker satt!

Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Eine gehackte große Zwiebel darin weich und goldgelb dünsten. Zwei geschälte und zerdrückte Knoblauchzehen hinzufügen und mitdünsten. Dann rund 350 ml Gemüsebrühe angießen und 750gr von einem geschälten, feingewürfelten Kürbis hinzufügen. Aufkochen lassen. Dann die Hitze etwas reduzieren und den Kürbis weich kochen.

Bei Niedrighitze die entstandene Sauce mit Pfeffer und etwas geriebenem Muskat abschmecken. Einen Becher Sahne (250ml) einrühren und erwärmen, nicht jedoch aufkochen! Alles zusammen glatt pürieren.

Die Tagliatelle in einem Topf al dente kochen. Nach dem abtropfen zu der Sauce geben und 80 gr ohne Öl in einer Pfanne geröstete Pinienkerne unterheben. Mit Schnittlauchröllchen garnieren, dazu Parmesan reichen.

**TIPP:** mit einem Schuss Weißwein wird's etwas herber, mit Sherry etwas süßer!



## **BACKE, BACKE ... KÜRBIS:**



### **Butternut-Kürbiskuchen mit Orangen**

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Springform einfetten und vorerst beiseite stellen.

Für den Teig: 175 gr weiche Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Drei verquirlte Eier nach und nach untermischen, von einer gewaschenen Orange die Schale fein reiben (von einer Orange, für Belag etwas beiseite stellen!) und zugeben. Ebenso 220gr Vollkornmehl, drei TL Backpulver und ein TL Zimt untermischen. 220gr Butternut-Kürbisfleisch, nach spalten, schälen, grob raspeln und 120gr Sultaninen unterheben. Von der Orange einen TL gepressten Saft einrühren, bis der Teig weich wird. Diesen in die Springform füllen und glatt streichen. Im Backofen eine Stunde backen, bis der Teig gut aufgegangen und goldbraun ist! Aus dem Ofen nehmen und einige Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann nach öffnen der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für den Belag: 220gr Doppelrahm-Frischkäse, 50gr Puderzucker, gesiebt und die restliche Orangenschale (ca 1 TL) sowie zwei-drei TL vom gepressten Orangensaft glatt rühren. Auf dem abgekühlten Kuchen mit einem Löffelrücken die Masse verstreichen und mit einigen Orangenresten verzieren.

### **Süßer Kürbiskuchen mit Knusperkruste**

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Den Kürbis (z.B. Muscat de Provence, oder Butternut) vierteln, die Kerne entfernen und zum Rösten beiseite legen. Die Kürbisviertel mit den Schnittflächen nach unten in einen flachen Bräter/Auflaufform legen und mit Alufolie bedecken. Eineinhalb Stunden im Ofen backen, danach abkühlen lassen. Das weiche Fleisch

von der Schale schaben und in einer Schüssel pürieren. Noch austretende Flüssigkeit abgießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank zwischenparken.

Für den Teig: eine runde Auflaufform mit Butter einfetten. 140gr Mehl und  $\frac{1}{4}$  TL Backpulver in einer große Schüssel sieben.  $1\frac{1}{2}$  TL Zimt,  $\frac{3}{4}$  TL frisch geriebene Muskatnuss,  $\frac{3}{4}$  TL gemahlene Gewürznelken mit 50gr Zucker verrühren. 50gr Butterwürfel zufügen und mit der Hand zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Eine Vertiefung in die Mitte drücken und ein verquirltes Ei hineingeben. Alles mit einem Holzlöffel kräftig verrühren. Dann mit den Händen zu einer Kugel formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, und die Springform (Boden und Rand) mit dem Teig auslegen, den Rand gerade formen/schneiden. Die Springform mit dem Teig mit einer Frischhaltefolie abdecken und 30min in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 220°C hochdrehen/heizen. Das vorbereitete Kürbispüree in deinr großen Schüssel mit 400ml Kondensmilch und zwei Eiern verrühren. Ein TL Salz, 2-3 Tropfen Vanillearoma und ein EL Zucker unterrühren. Die Masse auf den Teig in der Springform verteilen und nun 15 min im Ofen backen.

Für den Belag: zwei EL Mehl, vier EL Zucker und ein EL Zimt in einer Schüssel vermischen. 25 gr gewürfelte Butter einarbeiten, bis wieder eine krümelige Masse entsteht. 80gr Pekanuskerne + 70gr Walnuskerne (beide gehackt) untermischen (es geht auch nur mit Walnüssen gehackt!).

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur mit dem Thermostat auf 180°C reduzieren. Den Streuselbelag auf dem Kuchen verteilen und 35 min im Ofen überbacken.

Kann man wunderbar auch warm essen... mmmh