



## Ein Tausendsassa im eigenen Garten

Der Kürbis ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Das belegen Kürbisfragmente aus Peru und Mexiko, deren Alter auf etwa 12.000 Jahre datiert wurde. Weitere archäologische Funde sprechen dafür, dass vor 6.000 bis 8.000 Jahren in Mittel- und Südamerika eine Epoche richtiggehender Kürbiskultur blühte. Damals waren Kürbisse nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch Trinkgefäße, Werkzeuge, Schwimmbojen oder sogar Musikinstrumente.

Erst Kolumbus brachte den Kürbis nach Europa, wo der Anbau vor allem in den warmen Mittelmeerlandern problemlos war. Heute wird Kürbis in allen Erdteilen angebaut. Durch Züchtungen sind inzwischen über 800 verschiedene Kürbissorten bekannt.

Kürbis kann im Garten, aber auch auf dem Balkon angebaut werden. Außer einem möglichst sonnigen Platz ist er recht genügsam. Aus den Samen werden an einem warmen Platz etwa vier Wochen lang kleine Pflänzchen vorgezogen und ab Mitte Mai im Freien gepflanzt. Je nach Kürbissorte sollte auf genügend große Abstände (0,5 bis 1,5 Meter) zwischen den einzelnen Pflanzen geachtet werden.

Früher war Kürbis ein Arme-Leute-Essen und meistens nicht mehr als billiger Fleischersatz. Eine dicke Kürbisscheibe kam als Schnitzel in die Pfanne und süß-sauer eingelegter Kürbis half, den Winter zu überstehen. Erst als viele neue schmackhafte Züchtungen auf den Markt kamen, hat der Kürbis auch den Weg in die Gourmetküchen gefunden.

Mit seiner enormen Sortenvielfalt ist der Kürbis in der Küche vielseitig wie kaum ein anderes Gemüse. Als herzhafte Suppe, in der Pfanne oder auch in den verschiedensten Formen von Süßspeise verblüffen die Kürbisse durch erstaunliche Geschmackserlebnisse. Selbst für das Kochen von Babynahrung ist Kürbisfleisch bestens geeignet.

Mit gerade mal 25 Kalorien pro 100 Gramm enthält das Fruchtfleisch des Kürbisses ausgewogene Mengen an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien wie Kalium, Magnesium oder Eisen. Außerdem ist der Kürbis reich an sekundären Pflanzenstoffen. Carotinoide beispielsweise sind für die gelbe bis rote Färbung der Kürbisfrucht verantwortlich. In unserem Körper helfen sie gefährliche freie Radikale abzuwehren. Eine weitere Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die im Kürbis enthalten sind, heißen Phytosterine. Das sind pflanzliche Hormone, die beispielsweise gutartige Prostatavergrößerungen in ihrem Heilungsprozess unterstützen können.

Dabei ist nicht nur das Fruchtfleisch delikats. Die Kerne und das daraus gewonnene Öl strotzen vor gesundheitsfördernden Eigenschaften. Frisch, getrocknet oder geröstet eignen sich Kürbiskerne als Verfeinerung in Salaten, Suppen, Desserts oder einfach als leckere Knabberei. Außerdem lässt sich aus ihnen eine ganz besondere Köstlichkeit pressen - das Kürbiskernöl. Es enthält etwa 90 Prozent ernährungsphysiologisch wertvoller ungesättigter Fettsäuren und viele Vitamine und Mineralstoffe. Mit seinem charakteristisch nussartigen Geschmack kann es Salatdressings, Nudel- oder Kartoffelgerichten eine ganz besondere Note geben.



## Kürbisrezepte

### Kürbissuppe mit Paprika

Zutaten:

ca. 800g	Hokkaidokürbis
1,5 Ltr.	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
	Basilikum
	Estragon
1	Lorbeerblatt
200 g	süße Sahne
1	Paprikaschote rot oder grün
ca. 1 EL	Sojasoße
	Kräutersalz
	Saft von 1/2 Zitrone.

Den Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Er braucht nicht geschält werden, die Schale wird beim Kochen weich. In der Brühe mit den Knoblauchzehen und den Kräutern in ca. 15 Minuten weichkochen. Dann das Lorbeerblatt rausfischen, Kürbiswürfel mit dem Mixstab pürieren und die Suppe mit der Sahne auffüllen. Den Kürbis fein hacken und dazugeben und noch 2 Minuten bei kleiner Hitze mit der Suppe durchziehen lassen. Dann mit Sojasoße, Kräutersalz und Zitrone abschmecken.

### Kürbis-Fenchel-Auflauf

Zutaten:

1 kg	Kürbis
400 g	Fenchel
4 große	Eier
150 g	Frischkäse
100 ml	Sahne
½ Bund	Petersilie
	Saft und Schale von ½ Zitrone
ca. 1 EL	milder Curry
1 EL	Sojasoße
1 TL	Kräutersalz
1 Prise	Muskat
	weißer Pfeffer nach Belieben
	Butter für die Form
2 EL	Sesam.

Kürbis schälen, Kerne entfernen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Fenchel waschen und putzen und in ebensolche Würfel schneiden. Fenchel mit wenig Wasser (ca. 1 cm hoch) in geschlossenem Topf 5 Min. dünsten, dann die Kürbiswürfel dazugeben und ebenfalls 5 Minuten mitdünsten. Das Gemüse abtropfen lassen und die Brühe auffangen, wenn man sie noch für eine Suppe verwenden will. Alle anderen Zutaten, außer der Petersilie mit dem Mixstab pürieren. Petersilie kleinhacken. Feuerfeste Form buttern, das Gemüse bunt mischen und dazugeben; die Petersilie zur Eiermasse geben und alles über das Gemüse gießen. Mit dem Sesam bestreuen und ca. 40 Minuten bei 200° C im Backofen gar backen.



## Süßes Kürbissoufflé

### Zutaten:

500 g	Kürbiswürfel
1/8 Ltr.	Milch
2 EL	helles Mehl
1 guter EL	weiche Butter
2 gehäufte EL	Zucker
2	Eier (getrennt)
	Schale von einer Zitrone
	Butter für die Form
50 g	Mandelblättchen.

Kürbis mit wenig Wasser in ca. 10 - 20 Min. (je nach Kürbisart) sehr weich kochen. Gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und die Milch unterrühren. Dann das Mehl drüberstreuen und alles gut verrühren. Butter, Zucker, Eigelb und Zitronenschale schaumig schlagen und mit der Kürbismasse verrühren. Die Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Form buttern und die Masse hinein gleiten lassen. Mit Mandelblättchen bestreuen und ca. 20 Minuten bei 200° C backen und noch ca. 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen nachbacken lassen.

## Ofenkartoffeln mit Salsa

### Zutaten:

4	große Kartoffeln
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	mittelgroße Zucchini
2	große Tomaten
1	Bund Basilikum
2 EL	Olivenöl
300 g	gewürfeltes Hokkaidokürbisfleisch
2 EL	Rotweinessig
1 ½ EL	grünes Tabasco
½ TL	Salz.

Den Backofen auf 210° C vorheizen. Die Kartoffeln waschen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten backen, bis sie gar sind. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini und die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Zucchini- und Kürbiswürfel dazugeben und etwa drei Minuten mit dünsten. Danach die Tomaten, das Basilikum, den Essig, das Tabasco und das Salz hinzufügen und alles im offenen Topf etwa 5 Minuten köcheln lassen. Warm halten, bis die Kartoffeln fertig sind. Die gebackenen Kartoffeln in der Hälfte durchschneiden und die Salsa darauf verteilen.

## Kürbis gebacken oder gebraten

Den Hokkaidokürbis nach dem Waschen in 1 cm breite Spalten schneiden, in etwas Olivenöl, gehacktem Knoblauch und Provencekräuter wenden. Auf dem Backblech ca. 30-40 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden. Oder die Kürbisscheiben mit Öl in der Pfanne braten - dann Knoblauch oder Zwiebeln erst nach dem Wenden dazu, da diese sonst zu dunkel werden.



## Kürbisgratin

Aus 1,2 kg Kürbis die Kerne herauskratzen und dann das Kürbisfleisch grob raspeln. 1 große Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein hacken und mit dem Kürbis vermischen. Alles in einer ofenfesten Form mit niedrigem Rand verteilen. 1/4 l kalte Gemüsebrühe mit 200 g Sahne, 1 TL gem. Koriander, 1 TL Ingwerpulver, Meersalz und 1 kräftige Prise Cayennepfeffer verquirlen und über den Kürbis gießen. 100 g frisch geriebenes Knäckebrot und 100 g geriebenen mittelalten Gouda darüberstreuen. Die Form auf den Rost in den kalten Backofen stellen. Den Ofen auf 180° schalten. Das Gratin etwa 45 Minuten backen, bis es an der Oberfläche schön gebräunt ist.

## Bunte Chinapfanne

Zutaten:

- 1/2 Hokkaidokürbis
- 1/2 Kohlrabi
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 Ingwerknolle
- Olivenöl zum Braten
- Sojasoße
- Balsamico Essig
- 1 EL Apfeldicksaft oder 1 TL brauner Zucker
- 1-2 EL Chinagewürz oder mildes Currypulver
- 2-3 EL Sojasoße
- 1 Tasse Wasser.

Gemüse vorbereiten: Hokkaido waschen und die Kerne entfernen. Er braucht nicht geschält werden. Kohlrabi schälen, beides in Streifen schneiden. Lauch waschen und in Streifen schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen und auch waschen, den Strunk in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Reichlich Öl in großer Pfanne oder in Wok erhitzen. Erst den Kohlrabi, dann nach und nach Blumenkohl, Kürbis, Lauch in die Pfanne geben und unter stetigen rühren anbraten. Das Angebratene jeweils an den Rand schieben und das nächste Gemüse dann in die Mitte der Pfanne dazugeben. Dann Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles noch etwas unter weiterem Wenden anbraten, bis es zu Duften beginnt. Hitze kleinschalten und vorsichtig die weiteren Zutaten zufügen und mit der Tasse Wasser ablöschen. Je nach gewünschter Bissfestigkeit noch ein paar Minuten bei kleiner Hitze weiterziehen lassen. Dazu paßt Naturreis.

## Kürbis-Apfel-Marmelade

Zutaten:

- 500 g Kürbis
- 500 g ungesüßtes Apfelmus oder Äpfel
- Saft und Schale einer Zitrone
- 1 kg Gelierzucker

Die Apfel schälen, entkernen und zerkleinern. Den Kürbis schälen, halbieren, das weiche Fruchtfleisch mit den Kernen ausschaben. Die festen Fruchtstücke wiegen und zerkleinern. Mit Gelierzucker, Zitronensaft und Schale vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen. 4 Min. sprudelnd kochen lassen und in Gläser füllen.



## Kürbissuppe

### Zutaten:

- 1 Hokkaidokürbis
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Butter
- 1 TL Vollrohrzucker
- 3/4 Ltr. Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 Eigelb
- 1 Prise geriebene Muskatnuß
- 1 Prise Nelkenpulver
- Pfeffer
- 2 EL geh. Petersilie.

Den Kürbis nicht schälen, von dem weichen Faserteil sowie den Kernen befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Danach die Zwiebeln schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten, den Zucker dazugeben und mit den Zwiebeln verrühren. Die Kürbiswürfel dazugeben und die Gemüsebrühe angießen. Alles im geschlossenen Topf bei milder Hitze etwa 15 min kochen lassen. Danach die Suppe pürieren. Die Sahne mit den Eigelben verquirlen und in die heiße, nicht mehr kochende Suppe einrühren, bis diese sämig ist. Die Gewürze abschmecken und mit der Petersilie bestreut servieren.

## Kürbissuppe mit Ingwer, Kurkuma und Sherry

### Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Kürbis ca. 1000g
- 1 Zwiebel
- 250 g Möhren
- 1 Apfel
- 1 EL Kürbiskernöl
- je ¼ TL gemahlener Ingwer, Kurkuma, und Cumin
- 2 Msp Gemahlener Muskat
- 1/8 Ltr. Apfelwein
- ½ Ltr. Gemüsebrühe
- 2 cl Sherry
- 1 EL Crème fraîche mit Kräutern
- 1 EL grüne Würzpaste (Fertigwürze)
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 100 g geröstete Kürbiskerne.

Vom Kürbis oben einen Deckel abschneiden und den Kürbis nicht in der Mitte durchschneiden, sondern mit einem spitzen Messer aushölen. Kürbisfruchtfleisch in grobe Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und ganz fein würfeln. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Möhren ebenfalls schälen. Apfelfruchtfleisch und Möhren grob raspeln. Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Kürbis-, Möhren- und Apfelstücke hineingeben und ebenfalls andünsten. Mit Ingwer, Kurkuma, Cumin und Muskat bestreuen. Apfelwein und Gemüsebrühe angießen. Gemüse etwa 20 Minuten garen. Das gegarte Gemüse mit einem Pürierstab zermahlen. Damit die Suppe nicht so dickflüssig ist, durch ein dünnes Sieb streichen. Kürbissuppe anschließend wieder in den Topf zurückgießen und nochmal aufkochen. Kürbissuppe mit Sherry, Crème fraîche und der grünen Würzpaste verfeinern und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Zum Servieren die Suppe in den ausgehöhlten Kürbis gießen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit gerösteten Kürbiskernen garniert servieren. Dazu schmeckt knuspriges Kürbiskernbrot.



## Kürbis Rezepte HT

### Bunte Kürbis-Pizza (4 – 5 Personen)

Für den Teig:

400 g	Weizenmehl
50 g	Kürbiskerne (halbiert oder grob gehackt)
150 ml	Wasser
50 ml	Milch
30 g	frische Hefe
5 EL	Kürbiskernöl
½ TL	Salz
½ TL	Zucker

Für den Belag:

500 ml	passierte Tomaten
	Mozzarella
200 – 250 g	Kürbisfleisch
200 – 250 g	Zucchini
	Salz, Pfeffer, Basilikum
	Kürbiskernöl, wahlweise Olivenöl
5	Kürbis- oder Zucchini Blüten

Nach Belieben: Zwiebel, Oregano, Oliven, Artischocken, usw.

Das Weizenmehl mit den Kürbiskernen und dem Salz vermengen. Das Wasser, die Milch, den Zucker und das Kürbiskernöl vermischen. Dazu die Hefe geben und darin auflösen. Die Zutaten ordentlich zu einem geschmeidigen Pizza-Teig verarbeiten. Danach zugedeckt mindestens 30 Minuten gehen lassen.

Für den Kürbis/Zucchini-Belag das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden und die Zucchini in Scheiben schneiden. Kürbiswürfel und Zucchinischnitten in etwas Kürbiskernöl nur ganz kurz auf kleiner Flamme anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den gegangenen Teig ausrollen oder in ein Backblech drücken, die Tomatensauce darauf sparsam verteilen. Am besten die Tomatensauce schon vorher mit ein wenig Salz, Pfeffer und z.B. Basilikum würzen - dann verteilt sich der Geschmack besser!

Nun nach Belieben mit Mozzarella, den Kürbiswürfeln, den Zucchinischnitten und anderen Zutaten belegen. Zum Schluss mit Oregano bestreuen und bei 175 C ca. 15 – 20 Minuten backen! Erst etwa fünf Minuten vor Ende der Backzeit die Kürbisblüten auf die Pizza legen und fertig backen.

### Kürbiskern-Pesto á la Hobbythek

100 g	Kürbiskerne (trocken geröstet)
200 g	geriebener Pecorino, wahlweise Parmesan
50 – 100 ml	Gemüsebrühe
2 große Bund	frischer Basilikum
8 - 10 EL	Kürbiskernöl
2 TL	Balsamico-Essig
2	Knoblauchzehen
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Basilikum von den Stielen entfernen. Zusammen mit den anderen Zutaten in einem Mixerglas oder Universal-Zerkleinerer nicht zu fein pürieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer und je nach Konsistenz mit Kürbiskernöl abschmecken. Sollte die Masse zu flüssig werden, noch ein wenig geriebenen Pecorino hinzugeben. Dieses Pesto kann ausgezeichnet für Pasta, aber auch für Ofenkartoffeln als Füllung oder zu gegrilltem Gemüse verwendet werden!



Kürbiskernöl eignet sich auch zur Herstellung von verschiedenen Kosmetika

## **Kürbiskern-Peeling-Creme für normale und fettige Haut**

Fettphase:

15 g	Tegomuls
5 g	Bienenwachs (=Lamecreme)
70 g	Kürbiskernöl

Creme:

20 g	Fettphase
40 g	destilliertes Wasser
4-5 TL	Kürbiskerne, gemahlen (Getreidemühle)
18 Tr.	Meristem-Extrakt
5 g	D-Panthenol
3-4 Tr.	Rosenöl
7 Tr.	Paraben K

## **Nachtcreme mit Kürbiskernöl**

50 g	Cremaba
3 g	Fluidlecitin Super
10 g	Kürbiskernöl
5 Tr.	Paraben K
5 Tr.	Rosenöl

Die Zutaten in ein Cremedöschen geben und mit einem Glasstab verrühren.

## **Belebendes Kürbiskern-Massageöl**

30 g	Kürbiskernöl
30 g	Sonnenblumenöl
30 g	Olivenöl
10 Tr.	Pfefferminzöl

Die Wirkung einer Massage lässt sich mit Luffa unterstützen. Luffa zählt ebenfalls zu den Kürbisgewächsen. Im Haushalt ist er in jedem Fall ein sinnvolles Utensil. Sogar in der Küche macht er sich als „Scheuerschwämmchen“ nützlich.