

Gertrud Graf

Aus dem Garten der Natur



Der Kürbis

Schon immer hat der Kürbis in verschiedenen Winkeln meines Gartens einen festen Platz, doch erst vor ungefähr 5 Jahren gelangte er in meine Küche, wo er seitdem zu schmackhaften Gerichten verarbeitet wird.

In den 50er Jahren war der Kürbis ein gefragtes Gemüse für Suppen und süß-saure Kompotte. Bei den Köchen geriet er dann allmählich in Vergessenheit - die Kartoffel und Zucchini verdrängten ihn vom Speiseplan.

Dass ich selbst lange Jahre meine Gartenkürbisse nicht verarbeitet habe, lag wohl nicht zuletzt daran, dass in meinen Kochbüchern keine reizvollen Kürbisrezepte zu finden waren. Dies hat sich in jüngster Zeit stark geändert. In Zeitschriften, Zeitungen, Kochbüchern und im Internet wird der Kürbis als gesund, kalorienarm und schmackhaft gepriesen. Er ist ein einheimisches Gemüse und man kann ihn im Sommer und Herbst, beim Bauern, im Lebensmittelgeschäft, auf dem Markt und in Selbstbedienungsständen an der Straße kaufen. Die Kürbispflanze bevorzugt einen sonnigen Platz, nährstoffreichen und lockeren Boden, bei Trockenheit braucht sie

viel Wasser. Die jungen Pflänzchen fordern viel Aufmerksamkeit, da Schnecken ihr größter Feind sind. Aus großen, gelbleuchtenden Blüten entwickeln sich später die sehr unterschiedlichen Früchte. Bei der Fruchtfolge dürfen Kürbis- und Kohlgewächse nicht aufeinander folgen - dies würde sich ungünstig auf die Pflan-



zen- und Fruchtentwicklung auswirken.

Kürbisgewächse, zu denen auch Flaschenkürbisse, Melonen und Gurken gehören, sind uralte Kulturpflanzen, die in Europa ursprünglich nicht heimisch waren. Sie sollen aus Vorderindien kommen. Die heute bekanntesten Speisekürbisse (lat. *Cucurbita pepo* L. und *Cucurbita maxima*) stammen aus Texas, Amerika, und wurden von dort durch die Spanier nach Europa gebracht. Es gibt viele Gattungen und einige hundert Sorten, die an Form, Größe und Farbe anschaulich zeigen, was unsere Erde hervorbringen kann. **Rekordzüchtungen** wie „Big Max“ und „Dills Atlantic Giant“ sind die Sorten mit den größten Früchten der Welt. Laut dem Guinness-Buch der Rekorde wogen Früchte über 600 kg, der deutsche Rekord liegt bei 298 kg! Das Interessante bei der Kürbiszüchtung ist wohl die Möglichkeit, aus einem kleinen Samen riesige Früchte zu erzeugen.

Alle Kinder kennen den Kürbis, sie verbinden ihn mit **Halloween**. Dies geht zurück auf einen keltischen Brauch: die Kelten zündeten am 31.

Oktober viele Feuer an, damit die bösen Geister und Dämonen vertrieben werden, um das neue keltische Jahr gut beginnen zu können. Aus Nordamerika kommt der Brauch, Kürbisse auszuhöhlen und sie als „Laternen-Maske“ aufzustellen.

In der **Volksmedizin** wird das Fruchtfleisch Menschen mit empfindlichen Nieren empfohlen. Aus dem „Steirischen Ölkürbis“ erhält man die wohlschmeckenden, hüllenlosen Samen, aus denen das kostbare Kürbiskernöl gepresst wird. Man kann die Kerne aber auch frisch und getrocknet essen und zum Kochen und Backen verwenden. Den Kürbiskernen wird eine Heilwirkung bei verschiedenen Blasenleiden und gutartigen Prostataleiden zugeschrieben, außerdem werden sie und das daraus gewonnene Öl schon immer als Wurmmittel eingesetzt. Der Kürbis ist also ein Naturheilmittel, das keine Nebenwirkungen hervorruft und noch dazu gut schmeckt!

Schon Leonhart Fuchs schrieb in seinem Kräuterbuch von 1543 unter dem Kapitel „Cucumer“: „...*der sam treibt den harn. Mit milch oder süßem wein eingenommen ist er güit denen so die blas schwierig ist.*“

Ernte und Lagerung: Ein Kürbis sollte nur voll ausgereift geerntet werden. Dies erkennt man am hohlen Klang beim Beklopfen der Frucht. Die Ernte unserer heimischen Kürbisse erfolgt ab August bis zum ersten Frost. An der Frucht sollte man aus Gründen der Haltbarkeit einen 5 bis 10 cm langen Stiel belassen. Ganze Kürbisse kann man sogar bei 8 - 12 Grad mehrere Monate lagern. Kürbisschnitten sollten innerhalb von 3 - 4 Tagen verkocht werden. Sie sollten lichtgeschützt und am besten im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden. Für den Wintervorrat kann gedämpftes oder im Ofen gegartes Kürbisfleisch portionsweise eingefroren werden.

Inhaltsstoffe: Der Kürbis ist sowohl aufgrund seines geringen Kalorienwertes - 100 g Kürbisfleisch hat unter 30 kcal - als auch wegen des

hohen Gehalts an Beta-Carotin, Vitaminen, Kalium und eines hohen Ballaststoffanteils sehr gesund. Wie bei der Gelben Rübe sollten bei der Zubereitung Fett oder Sahne nicht fehlen, da Beta-Carotin nur in Verbindung mit Fett vom Körper umgewandelt und als Vitamin A eingebaut werden kann. Die Kürbiskerne enthalten viel Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine. Somit eignet sich der Kürbis sehr gut für ernährungsbewusste Menschen.

Tipps und Rezepte

Mit der Wiederentdeckung regionaler und traditioneller Rezepte hält der Kürbis heute erneut Einzug in unsere Küche. Es folgen einige Rezepte, welche die Vielfältigkeit in der Verarbeitung des Speisekürbisses aufzeigen sollen, sei es als Suppe, Hauptgericht, Kompott oder leckere Marmelade. Grundsätzlich wird der Kürbis zerteilt (einfachste Methode: ihn auf den Boden fallen lassen - nicht unbedingt in der Küche!), in Spalten geschnitten, mit einem Esslöffel das weichfasrige Fruchtfleisch und die Kerne herausgeschabt, die Schale dünn weggeschnitten und das feste Fruchtfleisch je nach Bedarf geschnitten. Kürbisgerichte lassen sich zumeist schnell zubereiten und bringen raffinierte Ergebnisse - nicht zuletzt, weil der Kürbis Farbe in die Gerichte bringt. Bei den folgenden Rezepten ist die Menge der Zutaten für 4 Personen berechnet.

Kürbiscremesuppe:

Zutaten: 600 g Kürbisfruchtfleisch, 1 Zwiebel, evtl. 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 1 1/4 l Gemüsebrühe, 200 g Gemüse nach Belieben und Vorrat: Stangensellerie, gelbe Rübe, Sellerie, Lauch, Kartoffel, 1 1/4 l Gemüsebrühe. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, ca. 4 EL Sahne oder Sauerrahm und Petersilie.

Zubereitung: Das Kürbisfleisch und Gemüse klein schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, in Öl kurz andünsten, Kürbisfleisch und

Gemüse zugeben, kurz dünsten, 1/4 l kochende Gemüsebrühe zugießen und die Suppe zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Mixer pürieren, abschmecken, Petersilie zugeben. Die Kürbissuppe bekommt im Teller noch ein „Sahnehäubchen“.

Kürbissahnesoße:

Zutaten: 1 kl. Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 1/4 l Gemüsebrühe, 200 g Sahne, 400 g Kürbisfleisch, 1 - 2 TL Currypulver, Prise Cayennepfeffer, 2 EL Kürbiskerne, nach Belieben 1 EL feingehackte Kräuter wie Currykraut, Petersilie, Majoran oder Fenchelgrün.

Zubereitung: feingeh. Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, feingewürfeltes Kürbisfleisch zugeben und mitdünsten, Curry zugeben, mit Brühe aufgießen und 10 Min. köcheln lassen, 100 g Sahne direkt zugießen und die restliche Sahne mit 2 TL Speisestärke verrühren und damit die Soße binden. Kürbiskerne evtl. hacken und kurz in einer Pfanne - ohne Fett - anrösten. Abschmecken mit Salz und Cayennepfeffer, mit Kräuter verfeinern.

Als Beilage: Nudeln in allen Variationen.

Lamm - Kürbiseintopf

Zutaten: 500 g gewürfeltes Lammfleisch, 1 gr. Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1/8 l Brühe, 1 Paprika, 1 große gelbe Rübe, 3 kl. Kartoffeln, 2 kl. Zucchini, 2 EL Tomatenmark, 400 - 600 g Kürbis, 2 geräucherte Bratwürstl oder 2 Polnische, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in etwas Olivenöl glasig dünsten, Fleisch zugeben und kräftig anbraten, pfeffern, mit Brühe ablöschen und köcheln lassen. Inzwischen das Gemüse waschen, putzen und würfeln und nach ca. 30 Min. Kartoffeln, gelbe Rübe und Paprika zum Fleisch geben und zugedeckt wieder 30 Min. köcheln lassen. Dann Zucchini, Kürbis, Tomatenmark und die geschnittenen Würste zugeben und nochmals 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz u. Pfeffer abschmecken und nach Belieben Kräuter (Rosmarin, Thymian, Fenchelgrün...) zugeben.

Als Beilage z.B. Reis oder Weißbrot.

Kürbis-Nusskuchen

Zutaten: 1 unbehandelte Orange, 300 g geraspeltetes Kürbisfleisch, 200 g geriebene Haselnüsse, 6 Eier, 1 Pr. Salz, 120 g Zucker, ½ TL Zimt, 1 EL Orangenlikör oder Rum, 1 EL Orangensaft, 75 g Mehl, 1 TL Backpulver, Butter und Semmelbrösel für die Tortenform.

Zubereitung: Von der Orange die Schale abreiben und ½ Frucht auspressen, Haselnüsse mit Kürbisfleisch, Zimt, Mehl und Backpulver mischen. Den Backofen auf 180° vorheizen (Heißluft bei 170°).

Eier trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen. Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen und nach und nach Orangenlikör, Orangenschale und 1 El Orangensaft zugeben. Den Eischnee darüber geben und die Nussmischung daraufstreuen. Rasch mit einem Kochlöffel unterheben und in die vorbereitete Form füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° (Heißluft 160°) 40 - 45 Min. backen.

Mit einem Messer die Teigränder lösen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben. Dazu geschlagene Sahne, gesüßt mit

Ahornsirup, reichen.

Kürbis-Nusskuchen lässt sich gut einfrieren und schmeckt auch noch nach 3 Tagen gut.

Weißwein-Kürbis-Kompott

Zutaten: 2,5 kg Kürbis (geschält und entkernt), Zucker nach Belieben (300 - 800 g), 8 Nelken, 1 Zimtstange, 2 l trockener Weißwein, Saft von 5 Zitronen.

Zubereitung: Das Kürbisfruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in Weckgläser schichten. Wein mit Zitronensaft und Gewürzen erhitzen, ziehen lassen, abkühlen, über Kürbis gießen und dann 30 Min. bei 90° wecken. Natürlich kann man den Kürbis auch im Sud bissfest garen und heiß in Schraubgläser füllen.

Dieses Kompott kann auch alkoholfrei mit klarem Apfelsaft statt Weißwein zubereitet werden.

Kürbismarmelade mit Banane

Zutaten: 1400 g Kürbis geschält und fein geschnitten, 600 g reife Bananen, 1000 g Gelierzucker 2:1, Saft von 2 Zitronen, 1 Stamerl Rum.

Zubereitung: Kürbis mit Gelierzucker unter ständigem Rühren weich dünsten, Bananen zugeben, mixen, Zitronensaft und Rum zugeben, 3 - 4



Min. kochen lassen und in Gläser mit Twist-off-Deckeln füllen, 1 Min. auf den Kopf stellen, dann auskühlen lassen.

Eine gute Variationsmöglichkeit ist Kürbis-Orangen-Marmelade. Hierzu nehme ich statt der Bananen 600 g Saft von frisch ausgepressten Orangen und von 1 unbehandelten Orange die abgeriebene Schale.

Konfitüre „Winterzauber“

Zutaten: 600 g kleine Kürbiswürfel, 400 g Apfelwürfel (z.B. Grafensteiner), 5 g Zitronensäure, 4 EL Weißwein, je ¼ TL gem. Zimt und Nelken, 4 EL Zitronensaft, 500 g Gelierzucker 2:1.

Zubereitung: Die Masse unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Mit dem Pürierstab kann kurz durchgemixt werden, es sollten aber noch einige Stücke ganz bleiben. Wie oben abfüllen.



“Kürbisse” - Quiltarbeit (Marion Stöttner)

Lust bekommen auf Kürbisgerichte?
Die nächste Ernte kommt bestimmt!
Viel Spaß beim Ausprobieren!