

Kürbis

August - November

Ob ein Kürbis richtig reif ist, können sie mittels Klopftest feststellen. Reife Früchte klingen HOHL beim Klopfen. Hokkaido-Kürbisse sind die einzigen, deren Schale gegessen werden kann. Bei dieser Kürbissorte kann die Schale daher dranbleiben, bei allen anderen muss der Kürbis geschält werden.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe: Die antioxidativen Inhaltsstoffe von Kürbiskernen unterstützen die Abwehrkräfte des Körpers und wehren freie Radikale ab. Der Verzehr von Kürbiskernen und Kürbiskernöl ist vor allem bei Prostataleiden zu empfehlen. Bei gutartigen Prostatavergrößerungen ist die heilsame Wirkung der Kürbiskerne wissenschaftlich belegt. Es gibt auch Hinweise auf eine positive Wirkung auf bösartige Wucherungen.

Kürbiskerne wirken beruhigend auf eine Reizblase. Kürbisfleisch ist harntreibend, da es reichlich Wasser und Kalium, aber nur wenig Natrium enthält. Menschen, die leicht frieren, sollten zur Kürbissuppe greifen: Kürbis wärmt von innen.

Lagerung

Nach der Ernte sollte man Kürbisse für einige Zeit nachreifen lassen (Aushärten). Dadurch verbessert sich der Geschmack. Zusätzlich erhöht sich die Keimfähigkeit der Kürbiskerne. Diese können im nächsten Jahr problemlos zum Aussäen wiederverwendet werden. Durch das Nachreifen trocknet zudem der Stiel ein. Damit ist die Frucht besser vor Infektionen geschützt und lässt sich länger lagern.

Kürbisse sollten an einem kühlen und trockenen Ort gelagert werden. Die ideale Lagertemperatur liegt zwischen 10 und 14 Grad. Für eine gute Durchlüftung sollte gesorgt werden. Dafür eignen sich ein Strohbett oder Holzkisten. Ein regelmäßiges Wenden beugt einem Verlust durch Fäule vor. Sollte es trotzdem zu Fäulnis kommen, ist es meist zu feucht und kalt. Speisekürbisse können bis zum Verzehr natürlich auch im Haus zur Dekoration verwendet werden.

Kürbis eignet sich hervorragend zum **Einfrieren**. Dafür den Kürbis in grobe Würfel schneiden, kurz blanchieren und dann einfrieren. Wenn Sie die Kürbisstücke später zu einer Suppe verarbeiten möchten, können Sie diese vor dem Einfrieren auch schon pürieren und das Ganze dann als Mus einfrieren.

Neben dem Einfrieren des Kürbisses ist das **Einkochen** im Glas ebenfalls eine gute Methode, um den Kürbis in kleinen Portionen zu lagern. Das Einkochen ist recht unkompliziert und man kann sehr lange auf den eingelegten Kürbis zurückgreifen. Das **Einlegen** vom Kürbis geht noch schneller als ihn einzukochen. Dafür ist er aber nicht ganz so lange haltbar.

Rezeptvorschläge

Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch

Zutaten f. 6 Personen:

| | |
|--|-------------------------------|
| 1kg Kürbis z.B. Butternuss oder Hokkaido | 800 ml Gemüsebrühe |
| 1 Zwiebel | 500 ml Kokosmilch |
| 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer | Salz und Pfeffer |
| 2 EL Butter | Kurkuma, Chili nach Geschmack |

Zubereitung:

Kürbis, Ingwer und Zwiebel putzen und würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und in etwa 20 Minuten weichkochen. Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz und Pfeffer und Gewürzen abschmecken und noch mal erwärmen.

Als Suppeneinlage kann altes Brot und Gebäck verwendet werden.

Brot/Gebäck in Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und mit Gewürzen bestreuen. Anschließend in Würfel schneiden und in einer Pfanne anrösten.

süß-sauer eingelegter Kürbis

Zutaten f. 1 kg Kürbis:

| | |
|-----------------------|--|
| 200 ml Wasser | 2 Chilischoten oder Vanilleschoten je nach Geschmack |
| 250 ml Weißweinessig | 2 Stangen Zimt |
| 250 g Zucker | Geriebene Zitronenschale |
| 4-5 Nelken, Sternanis | |

Zubereitung:

Alle Zutaten außer dem Kürbis werden zunächst in einem Topf zusammen aufgekocht. Der Kürbis wird geschält (außer bei Hokkaido), ausgehöhlt, entkernt und in Würfel geschnitten. Die Kürbisstücke werden zum kochenden Sud gegeben und für einige Minuten mitgekocht. Anschließend werden die Kürbiswürfel abgeschöpft und in vorher abgekochte Einmachgläser gefüllt. Zuletzt wird der heiße Sud über den Kürbis gegeben und der Deckel verschlossen. Je nach Belieben lässt sich der Kürbis auch mit anderen Zutaten würzen.



© iStock / bhofack2



© iStock / Lena_Zajchikova