



DER HERBST IST GEKOMMEN

Jetzt ist Kürbiszeit!

Endlich ist es wieder soweit, überall werden Kürbisse in verschiedenen Größen, Formen, Farben und Muster angeboten. Jetzt ist die richtige Zeit Kürbisse in der Küche zu leckeren Gerichten zu verarbeiten, als Dekoration aufzustellen und natürlich tolle Schnitzereien für Halloween anzufertigen.

Der Kürbis wurde bereits vor über 10000 Jahren in Mittelamerika von den dort lebenden Urvölkern angebaut. Es gibt weltweit unzählige Kürbisarten. Durch gezielte Züchtung des Menschen entstanden im Laufe der Zeit auch ganz unterschiedliche Sorten, die vor allem für die Ernährung des Menschen von Bedeutung waren. Bereits im 16. Jahrhundert wurden Kürbisse weltweit angebaut und verwendet.

Kürbispflanzen sind in der Regel einjährige krautige Pflanzen. Ihre Stängel bilden Ranken. Sie können sich damit bei gutem Standort schnell über eine größere Fläche niederliegend oder kletternd ausbreiten (Abb. 1).

Die großen glockenförmigen manchmal weißen aber meist gelben Blüten stehen lang gestielt in den Blattachsen. Die Kürbispflanze bildet männliche Blüten (2) und weibliche Blüten (3) aus. Die männlichen Blüten besitzen im inneren lediglich Staubblätter und entwickeln keine Früchte. Aus den weiblichen Blüten ohne Staubblätter entwickeln sich nach erfolgter Bestäubung und Befruchtung die charakteristischen Früchte (4). Sie gehören botanisch zu den Beeren. Typisch sind auch die vielen großen Samen im Inneren der Frucht (5). Aufgrund ihrer harten Schalen werden sie auch als sogenannte Panzerbeeren bezeichnet.

Christian Paschner

Jetzt bist Du dran!

Ein leckeres Rezept zum Nachkochen:

KÜRBISUPPE



Du brauchst

1 kleinen Hokkaido-Kürbis,
2-3 große Kartoffeln,
2-3 mittelgroße Möhren,
1-2 Zehen Knoblauch,
1-2 mittelgroße Zwiebeln,
etwas Rapsöl, 1 Becher süße Sahne, etwas frischen Ingwer,
Gewürze je nach Geschmack:
Curry, Kurkuma, Zitronengras,
Chili, Salz und Pfeffer
Gemüsebrühe, Kürbiskernöl,
geröstete Kürbiskerne

Den Hokkaido-Kürbis waschen und vorsichtig mit einem großen Küchenmesser halbieren. Mit einem großen Löffel alle Samen und das faserige Fruchtfleisch herauslösen. Den vorbereiteten Kürbis grob zerkleinern (Hokkaido-Kürbisse sind für die Verwendung in der Küche sehr beliebt. Sie können direkt mit der Schale verarbeitet werden.).

Kartoffeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, zerkleinern und in etwas Rapsöl andünsten. Anschließend Kürbis, Möhren sowie Kartoffeln zugeben und mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit vorsichtig pürieren und Sahne unterrühren. Die Gewürze zugeben, mit dem Chili unbedingt sehr sparsam umgehen.

Zum Anrichten können etwas Kürbiskernöl und geröstete Kürbissamen über die Suppe gegeben werden.

