

Kürbisse Pflanzenporträt

Die Kürbisse weisen eine große Formenfülle mit unterschiedlichen Eigenschaften ihrer Früchte auf. Die Gattung der Kürbisse umfasst 20 Arten. Drei Arten der Kürbisse spielen für die Verwendung in der Küche eine Rolle. Dazu zählen:

- Gewöhnlicher Kürbis, Gartenkürbis; Cucurbita pepo
- Moschuskürbis; Cucurbita moschata
- Riesenkürbis; Cucurbita maxima

folgende Sorten haben wir angebaut:

Hokkaido (Red Kuri)

Wenn der dekorative Hokkaido Kürbis den herbstlichen Speiseplan bereichert, scheint im Haus auch an trüben Tagen noch einmal die Sonne zu strahlen.

Herkunft und Verarbeitung

Der Hokkaido ist ein Speisekürbis, der sich wegen seines guten Geschmacks und seiner vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten zu Recht großer Beliebtheit erfreut. Japanischen Gemüsezüchtern gelang im 20. Jahrhundert diese Züchtung, die sich seit einigen Jahrzehnten auch in Europa zunehmender Beliebtheit erfreut. Der schöne orangefarbene Hokkaido gehört eher zu den kleineren Kürbissorten. Sein festes, **nussig schmeckendes Fruchtfleisch** besitzt ebenfalls einen leichten Orange-Ton. Dass der Hokkaido nicht geschält werden muss, weil die Schale beim Garvorgang weich wird und dann mitgegessen werden kann, ist ein weiterer Vorzug des kleinen Kürbisses.



Zubereitung und Lagerung

Der Kürbis als Ganzes ist wochenlang haltbar. Selbst Stücke davon lassen sich im Kühlschrank noch einige Tage aufbewahren. Hokkaido kann (ohne zu schälen) zu Suppen und Soßen verarbeitet, in Gemüsepfannen und als gefüllter Kürbis verwendet oder einfach gut eingeölt im Ofen gebacken werden. Mitgebackene Salbeiblätter oder etwas Zimt verleiht ihm eine besonders aromatische Note.

Nährwert

Seine Farbe weist bereits darauf hin: Hokkaidokürbisse enthalten reichlich Beta-Karotin. Auch mit den Vitaminen A und C sowie Kalium, Magnesium und Folsäure punktet das kalorienarme Gemüse.

Sweet Dumpling

Der Sweet Dumpling Kürbis gehört zu den bekanntesten Winterkürbissen. Aufgrund seines dekorativen Aussehens wird er auch als Zierkürbis genutzt.

Allgemeines zum Kürbis Sweet Dumpling

Die Kürbispflanze wächst wenig wuchernd und bevorzugt einen sonnigen Standort mit hoher Nährstoffversorgung. Nach etwa 100 Tagen können dann ab Ende September bis Anfang Oktober pro Pflanze vier bis sechs Kürbisse geerntet werden. Die einzelnen Kürbisse wiegen zwischen 300 und 600 Gramm.



Damit gehört der Sweet Dumpling eher zu den kleinen Kürbissorten. Seine Schale ist orange und verfügt über bunte Streifen. Diese sind meistens grün, gelb oder orange. Das Fruchtfleisch ist hell gefärbt und sehr zart.

Der Geschmack des Sweet Dumplings

Dieser Kürbis ist einer der wohlschmeckendsten Kürbisse. Er verfügt über ein feines Kürbisaroma. Wie sein Name schon verrät, schmeckt er zudem recht süß.

Verwendung in der Küche

Der Sweet Dumpling hat einen entscheidenden Vorteil: Er muss nicht geschält werden. Der Kürbis kann roh, beispielsweise im Salat, gegessen werden. Er lässt sich zudem wunderbar braten oder backen. Das Fruchtfleisch kann hervorragend wie Bratkartoffeln zubereitet werden. Auch als Füllung oder im Gratin macht sich der Sweet Dumpling gut. Ebenso lässt er sich gut zu Suppen oder Pürees verarbeiten.

Einkauf und Lagerung

Wenn beim Einkauf auf eine unversehrte Schale geachtet wird, kann der Sweet Dumpling sehr gut gelagert werden. In einem kühlen und trockenen Raum bei einer gleichmäßigen Temperatur von 10 °C bis 15 °C hält er sich rund vier Monate.

Butternut (Waltham)

Der Butternuss-Kürbis oder auch Butternut genannt, ist ein birnenförmiger Speisekürbis mit heller Schale und stammt ursprünglich aus Mexiko. Er ist in vielen verschiedenen Varietäten und Größen zu haben



Wesentliche Merkmale des Butternut

Das Fruchtfleisch dieser Kürbissorte ist orange und zart süßlich mit seiner namensgebenden Butternote. Da er wenig Kerne enthält, ist der Butternusskürbis leicht zu verarbeiten. Sehr aromatisch sind Früchte mit einer Größe zwischen 20 bis 30 cm.

Wie kann man den Kürbis verwenden?

Der Butternut eignet sich nicht nur für Suppen, sondern auch gewürfelt als Gemüse. Gefüllt kann man ihn genießen, beispielsweise halbiert und mit einer Hackfleischfüllung im Ofen gegart, geschmort und auch gebraten. Als Gewürze eignen sich Pfeffer, Salz, Muskat und ein Hauch Knoblauch. Wer es etwas ausgefallener mag, kann den Kürbis auch mit Zimt und/oder Lebkuchengewürz verfeinern.

Longue de Nice (Butternutähnlich)

Longue de Nice stammt aus Frankreich. Das Fruchtfleisch ist intensiv orange, feinfaserig und leicht süßlich. Die Frucht kann bis 1 m lang und bis 8 kg schwer werden. Sehr gute Lagerfähigkeit (bis zu 8 Monate). Verwendung für Suppen, Eintöpfe, zum Dünsten, für Marmelade und Süßspeisen. Der Geschmack erinnert an Muskatnuss oder Avocado.



Spagettikürbis

Allgemeines zum Kürbis Delicata

Wie der Name schon verrät, ist der Delicata Kürbis etwas Besonderes. So wurde ihm im Jahr 2003 sogar der Titel "Speisekürbis des Jahres" verliehen. Der Kürbis benötigt relativ viel Platz und bevorzugt einen lockeren, warmen und nicht allzu feuchten Boden. Nach etwa 90 bis 100 Tagen können die länglichen Kürbisfrüchte geerntet werden. Schon das Äußere des Kürbisses ist sehr auffällig. Er ist länglich, von einer hellgelben Farbe und verfügt über breite grüne Streifen. Das Fruchtfleisch hat eine sahnige Konsistenz und ist gelb bis orangefarben.



Geschmack und Besonderheiten

Der Geschmack des Kürbisses ist leicht süßlich und fruchtig. Auch nussige Geschmacksnuancen sind zu finden. Damit ähnelt der Geschmack des Delicata Kürbisses dem Geschmack von Esskastanien. Der Kürbis überzeugt nicht nur mit seinem Geschmack, sondern auch mit Inhaltsstoffen wie Beta Carotin, Vitamin A und Magnesium.

Verwendung in der Küche

Der Delicata ist roh essbar. Er lässt sich aber auch hervorragend grillen, backen oder braten. Der Kürbis eignet sich für die Zubereitung von Suppen, Aufläufen oder zahlreichen Gemüsegerichten. Im Salat schmeckt er sowohl gebraten als auch roh. Aufgrund seines nussigen und süßen Aromas lassen sich Kuchen, Eis und andere Süßspeisen hervorragend mit dem Delicata zubereiten.

Einkauf und Lagerung

Der Kürbis Delicata wird in Europa zunehmend beliebter und ist deshalb mittlerweile in vielen Supermärkten erhältlich. Bei einer Lagertemperatur von etwa zwölf Grad Celsius hält sich der Kürbis etwa drei Monate lang.