

Kürbis - Rezepte



Rezepte der Demeter Gärtnerei Sannmann

Zusammengestellt und ausprobiert von Birte Menzel

Der Herbst kann kommen:

Kürbis-Rezepte „frisch, fruchtig, frech und frei“!

Ab September ist Kürbis-Zeit. Zum Hoffest in der Demeter Gärtnerei Sannmann leuchten die großen und kleinen Früchte der Hokkaido- und Spaghettikürbisse in rot, orange und gelb auf den Feldern und dürfen von den Besuchern des Hoffestes selbst geerntet werden.

Wie vielfältig Kürbisse in Speisen schmecken können – süß, säuerlich, salzig, pikant oder mild – zeigen die Kürbis-Rezepte unserer Gärtnerei-Köchin Birte Menzel. Sie hat extra für unsere Kunden und Gäste Kürbis-Rezepte für verschiedene Gelegenheiten zusammengestellt.

Guten Appetit wünscht Ihnen das Team der Gärtnerei Sannmann!

Beim orangeroten **Hokkaido Kürbis** handelt es sich um eine aus Japan stammende Unterart des Riesenkürbis. Er ist relativ klein, erreicht ein Gewicht von 1 - 2 kg und schmeckt im Gegensatz zu anderen Sorten sehr aromatisch.

Die reifen Kürbisse (sie müssen beim Draufklopfen hohl klingen) sind vielseitig verwendbar, z. B. für Suppen, Gratins oder als gekochtes Gemüse. Bei der Zubereitung werden die Kerne entfernt und der ganze Kürbis inkl. der Schale verarbeitet. Die dünne Schale kann mitverzehrt werden, da sie beim Kochen weich wird.

Der Hokkaido Kürbis gehört zu den wertvollsten Vertretern der Kürbisfamilie. Sein festes, orangefarbenes Fruchtfleisch enthält weniger Wasser und dadurch mehr Nährstoffe als das seiner größeren Verwandten. Intakte Kürbisse können, kühl und trocken gelagert, bis Februar aufbewahrt werden.

Der **Spaghetti Kürbis** ist eine spezielle japanische Züchtung, dessen Fruchtfleisch beim Garen in spaghettiartige Fäden zerfällt. Dieser Kürbis hat eine besondere Zubereitungsart:

Den Kürbis ganz ca. 50 - 60 Minuten oder der Länge nach halbiert (oder quer halbiert, wenn man keinen genügend großen Kochtopf hat) ca. 20 bis 30 Minuten in Salzwasser kochen, bis die Schale auf Fingerdruck nachgibt. Den Kürbis, wenn er ganz gekocht wurde, halbieren. Danach die Kerne mit einem Löffel herausnehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch nun mit einer Gabel herausdrehen und mit etwas Salz würzen. Fertig sind die vegetarischen Spaghetti. Die Spaghetti vor dem Servieren kurz im Dampf oder im Backofen erhitzen.

Variationen:

Den Spaghetti Kürbis einfach in der Mitte durchschneiden und die Kerne und Fasern entfernen. Dann in einem Kochtopf mit Gemüseinsatz im Dampf für etwa 20 Minuten garen. Anschließend den Kürbis mit der Schnittfläche auf ein Schneidebrett legen und ihn platt drücken. Dafür braucht man unbedingt ein Trockentuch, sonst verbrennt man sich die Finger. Das nun spaghettiartig zerfaserte Fruchtfleisch von der Schale trennen und mit einer Bolognese-Soße, Käse-Sahnesoße, vegetarischen Tomaten-Gemüsesoße oder Kräutersoße anrichten.

Der Spaghetti Kürbis schmeckt auch gut mit flüssiger Butter und Zimt und Zucker.

Spaghetti Kürbis mit Zitronensoße

Zutaten für 4 Personen:

1,2 kg Spaghetti Kürbis

1/8 l Wasser, Salz

4 - 6 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Dill

1 TL abgeriebene Zitronenschale

1. Kürbis längs halbieren, die Kerne in der Mitte entfernen, dann quer in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Kürbis in leicht siedendem Salzwasser knapp weich kochen oder auf einem Siebeinsatz im Dampf garen.
2. Kürbis in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Fruchtfleisch mit zwei Gabeln lockern und Schale entfernen.
3. Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackten Dill und Zitronenschale zusammen verrühren. Soße über dem lauwarmen Kürbis verteilen. Sorgfältig vermischen und sofort servieren.

Überbackener Spaghetti Kürbis

Zutaten für 4 Personen:

2 Spaghetti Kürbisse (ca. 1,2 kg)

Salz

Fett für die Form

100 g Mascarpone

50 g geriebener Parmesan

Pfeffer aus der Mühle

1. Spaghetti Kürbis im Ganzen in reichlich siedendem Salzwasser in ca. einer Stunde knapp weich garen. Dann längs halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch mit einer Gabel (in der Längsrichtung) lockern und herauslösen.
2. Die Kürbisschalen in eine gefettete, feuerfeste Form geben oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Gemüsespaghetti locker in die Schale füllen. (Oder einfach nur die Spaghetti in eine gefettete Auflaufform geben.)
3. Mascarpone mit geriebenem Parmesan vermischen und pfeffern. Auf dem Gemüse verteilen und im Backofen bei 200 Grad (Umluft 175 Grad) überbacken.

Spaghetti Kürbis Bolognese

Zutaten für 4 Personen:

1 - 2 Spaghetti Kürbisse (ca. 1,2 kg)	1 Gewürznelke (oder etwas Nelkenpulver)
1 kleine Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe	1/8 l Rotwein
2 Stangen Bleichsellerie, wenig Selleriegrün	0,2 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 Möhre	2 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
300 g gemischtes Hackfleisch	100 g süße Sahne
½ Bund gehackte glatte Petersilie	3 EL geriebener Parmesan

1. Spaghetti Kürbis schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in 2 bis 3 Zentimeter breite Stücke schneiden.
2. Für die Soße: Zwiebel, Knoblauch, Gemüse und Selleriegrün sehr fein hacken. Öl erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin unter Wenden glasig dünsten. Hackfleisch zufügen und braten, bis Fleisch und Gemüse leicht gebräunt sind.
3. Gehackte Petersilie, Nelke und Lorbeer begeben. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Brühe dazugießen und die Soße mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Zugedeckt bei kleiner Hitze gar schmoren. Ab und zu umrühren und die Flüssigkeit kontrollieren.
5. Kürbis-Stücke in die Soße geben und das Ganze nun ohne Deckel 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis sich aus dem Kürbisfleisch spaghettiähnliche Fäden bilden.
6. Kurz vor Ende der Kochzeit Sahne dazugießen und sämig einkochen lassen. Mit geriebenem Käse servieren.

Variationen:

- Sellerie durch Porree ersetzen.
- Für eine vegetarische Soße Hack durch Tofu-Würfel ersetzen oder eine reine Gemüsesoße kochen.
- Statt Rotwein und Fleischbrühe zwei Gläser passierte Tomaten nehmen.
- Soße und Kürbis getrennt servieren.
- Mit italienischer Gewürzmischung abschmecken.

Weinviertler Kürbis - Kuchen

Zutaten für 4 Personen:

Für den Mürbeteig:

80 g Puderzucker

160 g Butter

240 g Mehl

1 Prise Salz

Für die Füllung:

400 g geputztes Kürbisfleisch, z. B. Hokkaido oder

Muskat Kürbis

1/16 l Weißwein oder Apfelsaft

150 g Zucker

3 Eier

Salz

Lebkuchengewürz

gemahlener Ingwer

Zimt

1 Orange, unbehandelt

1. Für den Mürbeteig Puderzucker, Butter, Mehl und Salz zu einem Teig verkneten und dann eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Kürbis entkernen, grob würfeln und mit dem Weißwein oder Apfelsaft zugedeckt im eigenen Saft weich kochen, danach pürieren. Zucker mit den Eiern, einer Prise Salz, Lebkuchengewürz, Ingwer, Zimt, etwas Schale von der Orange sowie deren Saft aufschlagen und mit dem Kürbispüree vermischen.
3. Den Mürbeteig ausrollen, in eine gefettete Obstkuchenform legen und andrücken, den überstehenden Rand wegschneiden. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Pergamentpapier oder Aluminiumfolie auslegen und mit getrockneten Erbsen, Bohnen oder Kichererbsen beschweren. 15 Minuten bei 160 °C blind im Backofen backen. Die „Blindfüllung“, die auch den Teigrand stabilisieren soll, nach dem Backen entfernen. Dann die Kürbismasse einfüllen und bei 175 °C etwa 50 Minuten langsam fertig backen.
4. Den Kuchen warm oder kalt servieren. Er schmeckt besonders gut mit Schlagsahne oder Zitronensoße (Vanillepudding, abgeschmeckt mit frischem Zitronen- oder Limettensaft und Sauerrahm).

Kürbis - Nuss - Kuchen

3 Eier	600 g Kürbisfleisch
1 Pk. Vanillezucker	150 g Walnüsse
400 g Zucker	500 g Mehl
200 ml Pflanzenöl	1 Pk. Backpulver
2 TL Zimt	½ TL Salz

1. Die Eier trennen. Eigelbe, Vanillezucker, Zucker, Öl und Zimt schaumig rühren.
2. Das Kürbisfleisch fein raspeln, zur Ei-Mischung geben und alles gut miteinander verrühren.
3. Die Walnüsse fein mahlen.
4. Mehl, Backpulver, Salz und gemahlene Walnüsse miteinander vermischen und unter die Kürbismischung rühren.
5. Die Eiweiße zu steifen Schnee schlagen. Zum Teig geben und vorsichtig unterheben.
6. Eine Kasten- oder Springform einfetten, den Teig einfüllen und ca. 60 Min. backen. (175 Grad, Ober- und Unterhitze)
7. Den garen Kuchen ca. 10 Min. in der Form auskühlen lassen. Danach auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Variationen:

Die Walnüsse gegen Kürbiskerne und / oder Schokolade austauschen (halb und halb) oder jeweils zu einem Drittel Nüsse, Kürbiskerne und Schokolade fein mahlen und untermischen.

Kürbis - Salat mit Äpfeln

Zutaten für 4 Portionen:

1 Hokkaido Kürbis (ca. 700g)	1 EL Zitronensaft
2 Äpfel	3 EL Apfelsaft
50 g gehackte Mandeln	3 EL Pflanzenöl
2 EL Apfelessig	Salz, Pfeffer, Zucker, Currypulver

1. Den Kürbis halbieren, Kerne und Innenfasern entfernen.
2. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
3. Kürbis fein, Äpfel grob raspeln und mit den gehackten Mandeln vermischen.
4. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße herstellen und über die Kürbis-Mischung geben. Ca. 20 Min. durchziehen lassen und abschmecken.

Kürbis - Brot

800 g Weizenmehl

500 g Kürbismus

40 g Hefe

4 EL Honig

4 EL Butter

½ TL gemahlener Ingwer

1 TL Salz

Fett zum Bestreichen

1. Kürbis halbieren, Kerne und Innenfasern entfernen, grob würfeln und mit wenig Wasser weich garen, pürieren.
2. Mit den Knethaken des Handrührgerätes oder der Küchenmaschine ca. 3 Min. lang alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
3. Teigruhe ca. 45 Minuten. Im Backofen: Abgedeckt 5 Min. 50 °C, danach Stufe 0, bis der Teig die doppelte Höhe erreicht hat.
4. Teig mit den Händen erneut gut durchkneten, teilen und zu zwei runden Broten (oder in zwei gefettete Kastenformen füllen) oder Brötchen formen (dafür eine oder mehrere Rollen drehen, Stücke abschneiden und gleichmäßige Teile formen).
5. Brot diagonal, Brötchen kreuzweise oben einschneiden und dünn mit Fett bestreichen.
6. Teigruhe 15 Minuten, s. o.
7. Backen (ohne vorheizen) *Brot*: 40 - 50 Minuten, *Brötchen*: 20 - 25 Minuten bei 200 °C mittlere Schiebeleiste bei Ober- und Unterhitze. Bei Umluft: 150 °C bzw. 175 °C, erste und dritte Schiebeleiste.
8. Eine Tasse heißes Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Tür sofort schließen, damit der Dampf einwirken kann, der das Gebäck hochtreibt.

Variationen:

- Nur die Hälfte der Kürbiswürfel pürieren, den Rest fein würfeln. Die Würfel nach dem Kneten unterheben.
- Für eine herzhaftere Variante: Butter durch Olivenöl, Ingwer durch Pfeffer und den Honig durch 2 EL Dijonsenf ersetzen.

Kürbis - Lasagne

Zutaten für 4 - 6 Portionen:

1 Hokkaido Kürbis (ca. 1 kg)	
500 ml Gemüsebrühe	1 Packung Lasagne-Platten ohne Vorkochen
1 große Zwiebel	4 EL geriebener Parmesan
1 EL Öl	250 g Mozzarella
2 Knoblauchzehen	300 ml saure Sahne
Salz, Pfeffer, Chilipulver	2 EL Sonnenblumenkerne

1. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und die Innenfasern entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln.
2. Zwiebel schälen und fein hacken.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Knoblauch dazupressen.
4. Kürbiswürfel zufügen, Gemüsebrühe angießen und alles im geschlossenen Topf weich kochen. Mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
5. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
6. Eine große Auflaufform einfetten und mit Lasagne-Platten auslegen. Darauf eine Schicht Kürbispüree geben und mit Parmesan bestreuen. Darauf wieder Lasagne-Platten verteilen und den Vorgang so lange wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind.
7. Auf die letzte Schicht Kürbispüree die Mozzarellawürfel streuen.
8. Die Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und über die Käsewürfel gießen. Die Lasagne im Ofen ca. 40 Minuten backen, bei 175 Grad (Umluft 150 Grad).
9. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Kürbis - Konfitüre

Kürbis - Apfel - Birne

500 g Kürbisfleisch

500 g Äpfel oder Birnen (oder ungesüßtes Apfelmus)

Vanilleschote

500 g Gelierzucker 2:1

Pfirsichlikör oder Apfel- / Orangensaft

Zitrone, Saft und Schale

Kürbis und Äpfel grob raspeln und mit dem Zitronensaft mischen, das Mark der Vanilleschote auskratzen und mit dem Gelierzucker in den Topf geben. Wer mag, kann 1 - 2 EL Pfirsichlikör dazugeben. Alles zusammen aufkochen, 3 min. sprudelnd kochen lassen und in Gläser füllen.

Kürbis - Aprikose

250 g getrocknete Aprikosen

1,2 kg Kürbis

Mark von 4 Vanilleschoten

1/2 l Orangensaft

3 EL Zitronensaft

500 g Gelierzucker 2:1

Aprikosen vierteln, Kürbis in Spalten schneiden, entkernen und evtl. schälen. 750 g Fruchtfleisch abwiegen und 2 cm groß würfeln. Aprikosen, Kürbiswürfel, Mark der Vanilleschoten und Orangensaft miteinander mischen und im geschlossenen Topf bei milder Hitze in ungefähr 20 Minuten weich garen. Dann fein pürieren, Zitronensaft und Gelierzucker untermischen. Unter Rühren zum Kochen bringen und genau 3 Minuten sprudelnd kochen. Sofort von der Herdplatte nehmen und in Gläser füllen.

Kürbis - Zitrone

1 kg Kürbis

1 kg Gelierzucker 1:1

Zitrone, Saft und Schale

Zimt und Ingwer nach Geschmack

Kürbisstückchen mit dem Zucker gut vermischen und eine Zeit lang stehen lassen. Es bildet sich dann etwas Flüssigkeit. Danach langsam erhitzen und unter Rühren etwa 4 Min. kochen, pürieren und in Gläser abfüllen.

Variationen:

- 100 g fein gemahlene Mandeln mit dem Gelierzucker einrühren.
- ein paar Pfefferminzblätter fein hacken und unter die Konfitüre rühren.

Tipp: Vor dem Umfüllen der Konfitüre eine Gelierprobe machen: Dafür etwas Konfitüre auf einen kalten Teller geben. Wird sie nicht sofort fest, nochmals kurz aufkochen. Die Gläser heiß ausspülen oder kurz im Backofen erwärmen und nach dem Einfüllen sofort mit Twist-Off Deckeln verschließen und 5 Minuten auf die Deckel stellen.

Kürbis - Pudding

Zutaten für 6 - 8 Portionen:

300 g Kürbisfleisch

125 ml Sahne

125 ml Milch

150 g Zucker

3 Eier

75 g Mehl

1 Prise Salz

Saft von ½ Zitrone

1. Das Kürbisfleisch entkernen und die Innenfasern entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln und mit etwas Wasser im Kochtopf gar kochen. Das Kürbisfleisch mit dem Pürierstab pürieren.
2. Das Kürbispüree mit Sahne, Milch, Zucker und Eiern verrühren. Mehl, Salz und Zitronensaft hinzufügen und die Masse zu einer geschmeidigen Creme verrühren.
3. Die Creme in eine gefettete Kastenform geben und im Backofen ca. 40 - 45 Min. backen.
4. Den Kürbispudding ca. 15 Min. abkühlen lassen, aus der Form stürzen und vollständig auskühlen lassen. Dazu passt Ahornsirup.

Variationen:

Wer mag, kann den Pudding vor dem Abbacken noch mit gehackten Kürbiskernen mischen oder bestreuen und / oder mit rohem, fein geraspelttem Kürbis belegen.

Kürbis - Gurken - Salat

Zutaten für 4 Portionen:

1 Hokkaido Kürbis (ca. 500 g)

2 - 3 EL Apfelessig

1 Schlangengurke

3 EL Sonnenblumenöl

1 Birne

½ TL Zucker

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

frisch gehackte Petersilie

1. Den Kürbis halbieren, Kerne und Innenfasern entfernen, in Stücke schneiden.
2. Die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
3. Die Gurke waschen.
4. Die Zwiebel schälen.
5. Kürbis und Gurke fein hobeln, Birnenfleisch in kleine Stücke schneiden und die Zwiebel sehr fein würfeln. In einer Schüssel mischen.
6. Aus den Soßenzutaten ein Dressing bereiten und über die Kürbismischung gießen. Ca. 30 Min. durchziehen lassen, abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Kürbiscremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Hokkaido Kürbis

1 l Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 Apfel

1 Knoblauchzehe

3 EL Öl

Salz, Pfeffer

½ TL Muskatnuss, gemahlen

¼ TL Currypulver

¼ TL Ingwer, gemahlen

125 ml Sahne

1. Den Kürbis gut waschen, halbieren, Kerne und die faserigen Teile entfernen. Das Fruchtfleisch mit der Schale in grobe Würfel schneiden.
2. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien, die Zwiebel schälen. Beides würfeln.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelstückchen darin glasig dünsten. Kürbis und Apfel hinzugeben. Knoblauch dazupressen. Nach wenigen Minuten die Brühe angießen und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Min. köcheln lassen.
4. Die Suppe pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.
5. Die Sahne unterrühren und evtl. mit Kürbiskernöl garnieren.

Dazu passt:

- Schnittlauchröllchen, gehackte Petersilie, Rucola oder gehackter Koriander
- frisches Baguette- oder Roggenbrot

Variationen:

- Apfel ersetzen durch passierte Tomaten, Möhren oder geschälte Kartoffeln.
- Sahne ersetzen durch Naturjoghurt mit 2 EL Crème fraîche oder Sauerrahm verrührt.