

Sonnig pralle Kürbiswelt



Sommerkürbisse werden samt weicher Schale oft im Ganzen geschnitten, geraspelt oder gefüllt. Sie schmecken gegart und roh. Zu den bekanntesten Sorten in Deutschland gehören die Zucchini.

Winterkürbisse haben eine harte Schale. Meist ist nur das Kürbisfleisch genießbar. Sehr populär ist der Butternut-Kürbis, der durch sein festes, fruchtiges Fleisch bestens in Saucen, Risotto, Püree und Eintopf passt. Gekühlt und dunkel gelagert, halten sie sich über mehrere Monate.

Butternut (*Butternuss*) ist der Spitzenreiter in deutschen Küchen. Dieser birnenförmige Kürbis hat ein weiches, Avocado-ähnliches Fruchtfleisch und passt hervorragend zu Gemüsecurrys, Suppen und Salaten.

Hokkaido schmeckt mit seinem dunkel orangefarbenen, festen Fleisch maronenartig. Passt in Gemüsesuppen, aber auch als Rohkost auf den Salat. Übrigens: Die Schale kann gekocht verzehrt werden.

Spaghettikürbis wird in der seiner Schale gekocht, das faserige Fleisch ähnelt Spaghetti. Passt super zu vegetarischen Pastasaucen, lässt sich schnell in etwas Halbfettbutter schwenken und in Gratins verarbeiten.

Acorn-Kürbis schmeckt gebacken als Dessert, und passt mit seinem festen Fleisch ideal in Salate und Gemüsepfannen. Der Acorn lässt sich im Wok und Ofen blitzschnell zubereiten.

Kalebassen (*Zier-/Minikürbisse*) werden häufig nur zu Dekorationszwecken angebaut, und sind nur bedingt essbar. Diese Flaschenkürbisse werden oft zu Schalen, Gefäßen und Instrumenten verarbeitet. Hierzulande findet man sie zum Erntedank oft als Herbstdeko.

Übrigens: Die Kürbiskerne können Sie im Ofen zu einer knusprigen Knabberei rösten.