

MARTINA KITTLER

KÜRBIS

Das Beste vom Herbst

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite und iBooks (iPad) optimiert. Auf anderen Lesegeräten oder Lese-Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



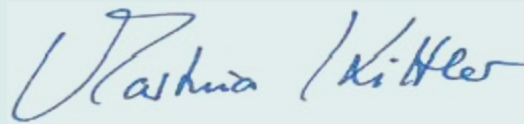
DER KERNGESUNDE TAUSENDSASSA

Gekocht, gebraten, gedünstet, überbacken oder eingemacht – auf den Kürbis ist immer Verlass. Und dabei hat der Gemüseriese neben all den vertrauten Köstlichkeiten immer noch kulinarische Überraschungen parat. Oder wussten Sie schon, wie lecker Kürbis geraspelt als Rohkost schmeckt?

Die Vielseitigkeit ist grenzenlos! Das saftige Fruchtfleisch kann zu knusprigen Schnitzeln, Eintöpfen, zu Püree, Muffins und Flammkuchen verarbeitet werden. Gratiniert, würzig gebacken oder als edles Cremesüppchen ist Kürbis eine vegetarische Delikatesse. Und zusammen mit Hackfleisch lässt sich daraus eine schmackhafte Füllung zaubern.

Vom trendigen Butternut bis zum bizarren Türkenturban – Sie erfahren, welche Sorte sich wofür am besten eignet. Kürbispüree erfreut uns als Basis unterschiedlicher Rezepte. Tricks, wie Sie dem Pfundskerl auf den Leib rücken, Tipps und feine Desserts runden die Vitalküche mit Kürbis ab.

Alles so lecker, raffiniert und kerngesund, da können Sie den Herbst zum Leuchten bringen!

A handwritten signature in blue ink, reading "Jasmin Kitzler". The signature is fluid and cursive, with the first name "Jasmin" and the last name "Kitzler" clearly distinguishable.

VEGETARISCHER HINWEIS



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



KÜRBIS IM TREND: FAST VERGESSEN, NEU ENTDECKT

Kürbisse sind Kult und haben in letzter Zeit neue Popularität gewonnen, von winzigen Zierkürbissen bis hin zu imposanten Mehrpfündern.

DAS IST JA EIN DICKES DING!

Satte 760 Kilo wog Deutschlands schwerster Kürbis, der dieses Jahr geerntet wurde. Da sehen die Exemplare, die

in den herbstlichen Auslagen von Lebensmittelläden und Wochenmärkten glänzen, vergleichsweise klein aus. Ob der Riese noch genießbar ist, sei dahingestellt, die kleineren Ausgaben sind für die Herbst- und Winterküche allerdings ein echter Glücksfall. Ob gebraten oder als leuchtend gelbe Suppe, im Risotto oder als Püree - das süße Fruchtfleisch ist immer ein Hingucker. Die besten Speisekürbisse heißen Butternuss, Hokkaido, Muscat de Provence, Bischofsmütze oder Hubbard, sind rund, lang, gefleckt, gestreift, gelb, orange oder grün, bringen mehr als 50 Kilo, zwei Kilo oder nicht mal ein Pfund auf die Waage.

RIESEN MIT LANGER TRADITION

Kürbisse gehören zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt, mehr als 800 Arten sind in der großen Familie der Riesenbeeren vertreten – botanisch gesehen zählt der Kürbis dazu.

Jahrelang fristete das uralte Gemüse ein Schattendasein in den heimischen Küchen. Viel mehr als den einfachen Gärtnerkürbis wie Gelber Zentner gab es nicht. Und der wurde höchstens als süß-sauere Konserve oder Kompott serviert. Nicht gerade appetitanregend. Zum Glück haben sich die Zeiten geändert – auch wenn es fast zwei Jahrzehnte brauchte, bis sich der Kürbis aus dem kulinarischen Einerlei befreien konnte. Inzwischen ist der Pfundskerl in seiner Formen- und Farbenvielfalt allgegenwärtig und erlebt eine ungeahnte Renaissance. Wir essen heute doppelt so viel Kürbis wie vor sechs Jahren.

VOM PFUNDSKERL ZUM SCHRECKGESPENST

Mit ein Grund ist die Halloween-Begeisterung, die auch hierzulande immer mehr Anhänger findet. Mit gruseligen Kürbisgesichtern beschützen die Amerikaner am Abend des 31. Oktobers ihre Häuser. Die orangefarbenen

Kürbisköpfe sollen böse Geister verjagen – so der Aberglaube, der hinter dem alten Brauch steckt. Ohne eine kunstvoll geschnitzte Kürbisfratze im Fenster oder vor dem Haus kommt man heute auch bei uns (fast) nicht mehr aus. Hier verrate ich Ihnen, wie Sie einen Kürbis schnitzen können. Ob ein Riesenkürbis oder ein kleiner Hokkaidokürbis – schneiden Sie oben vom Kürbis einen Deckel ab. Schaben Sie anschließend die Kerne und das Innere mit einem großen Löffel so weit aus, dass nur noch eine 2 – 3 cm dicke Wand stehen bleibt. Malen Sie nun ein Gesicht auf den Kürbis und schneiden Sie es behutsam mit einem scharfen, spitzen Messer aus. Am besten eignet sich dazu ein Cutter oder Teppichmesser. Zum Schluss stellen Sie ein oder mehrere Teelichter hinein. Fertig ist die schaurig-schöne Fratze für Terrasse, Garten oder Hauseingang.

RUND UND GESUND

Die heimische Küche ist gesünder und vielfältiger geworden. Wer einmal Kürbis gratiniert, als Lasagne, Kürbis-Gnocchi oder Muffins gegessen hat, weiß, wie viel Genuss man aus der prallen, im Geschmack vielseitigen Frucht herausholen kann.

Jede Sorte hat einen ganz eigenen Charakter. Während Muskatkürbis beim Kochen leicht zerfällt, gart Heart of Gold ähnlich lange wie Kartoffeln. Butternuss macht sich gut hauchfein in Scheiben gehobelt oder roh geraspelt zu delikaten Salaten. Hokkaido entfaltet sein Aroma am besten im Ofen.

Manche Kürbisse haben eine harte Schale, bei anderen kann man die Schale mitessen. Außerdem sind alle Kürbisse reich an Kalium (reguliert den Säure-Basen-Haushalt), an Vitamin A (für die Sehkraft) und an verdauungsfördernden Stoffen. Und das Beste: Schlank machen soll der Kürbis auch noch. Zeitlich begrenzte Ernte, lange Lagerfähigkeit – das zeichnet den

Winterkürbis aus. Von August bis in den November hinein gibt es frische Speisekürbisse in vielen verschiedenen Varianten, Farben und Größen überall auf Wochen- und in Supermärkten zu kaufen. Doch selbst wenn die Erntezeit vorbei ist, kann man Hokkaido-, Butternuss- und Muskatkürbis bis weit in den Winter hinein finden, da sie sich bei optimaler Lagerung monatelang an einem kühlen dunklen Ort halten. Also: nichts wie ran an den Dicken!



KLEINE KÜRBISKUNDE

So vielfältig wie ihr Geschmack ist auch ihr Aussehen: die neun besten Speisekürbisse schmecken nicht nur, sie sind auch optisch eine Augenweide.



1 **GELBER ZENTNER**

Ist mit bis zu 50 kg Gewicht der Gigant unter den Gemüseriesen. Unter seiner dicken gelben Schale steckt weiches Fleisch mit neutralem Geschmack, das sich für alle Zubereitungsarten eignet.



2 HOKKAIDOKÜRBIS

Für Einsteiger ist der japanische »Uchiki Kuri« die Nummer eins in der Kürbisvielfalt: Schnell und unkompliziert in der Vorbereitung, weil man die eher dünne Schale mitessen kann. Wegen seines dezenten Esskastanien-Aromas wird er auch Potimarron genannt. Er eignet sich prima für Suppen, zum Backen oder Füllen.