Das Allroundtalent in der Herbstküche

VIELFALT Leckere Kürbisgerichte für jeden Geschmack zubereiten

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Kürbisse sind wahre Multitalente und gehören zu den faszinierendsten Herbstfrüchten. Weltweit wachsen rund 800 verschiedene Sorten, von denen circa 200 essbar sind. Zu den beliebtesten zählen Hokkaido, Butternut, Muskatkürbis und Gelber Zentner. Die Wahl der richtigen Kürbissorte beginnt schon beim Einkauf: Kleinere Exemplare mit Stiel punkten durch festen Geschmack und weniger Fasern. Besonders wichtig ist es, Kürbisse mit verholztem Stiel und ohne Druckstellen zu kaufen, denn diese halten länger und schmecken intensiver. Ein reifer Kürbis klingt beim Klopfen hohl. Zierkürbisse jedoch sind giftig und sollten nur als Dekoration verwendet werden.

Tipps zum Schälen und Zerkleinern

Zur Vorbereitung des Kürbisses schneidet man die Enden ab, halbiert ihn und entfernt mit einem Löffel die Kerne sowie das faserige Innere. Je nach Sorte ist das Schälen nicht immer notwendig: Hokkaido und Spaghetti-Kürbis beispielsweise können mit Schale gegessen werden. Bei besonders hartschaligen Sorten empfiehlt es sich, den Kürbis zuerst für 30 Minuten bei 150 Grad im Ofen vorzubacken. Dann lässt er sich leichter zerteilen. Ein Elektromesser oder ein kleines Beil ist ebenfalls hilfreich. Für die Vorratshaltung kann das gewürfelte Fruchtfleisch in Dosen oder Gefrierbeuteln eingefroren werden.



In kleine Stücke geschnitten kann Kürbis entweder vorgekocht oder roh eingefroren und so noch länger haltbar gemacht werden. BILD: MAGNIFIC

Gekocht oder gedünstet

Für die Zubereitung im Kochtopf sind große, fleischige Sorten wie Hokkaido, Butternut, Muskatkürbis und Gelber Zentner prädestiniert. Schneidet man das Fruchtfleisch in Stücke und kocht es in Salzwasser, ist es nach 8 bis 15 Minuten gar – je nach Sorte. Die gekochten Stücke lassen sich zu Püree verarbeiten, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Muskat. Das Püree eignet sich als Beilage, Füllung für Quiches oder als Basis für Pastasaucen. Dünsten gelingt ebenfalls einfach: Mit etwas Öl oder Butter angebraten und nach Wunsch mit Knoblauch, Lauch oder Tomaten ergänzt, wird der Kürbis zu einer feinen Gemüsebeilage. Wer möglichst viele Nährstoffe erhalten möchte, dämpft den Kürbis in einem Dampfgarer oder Dämpfeinsatz im Kochtopf.

Von herzhaft bis süß

Der Kürbis ist ein echtes Allroundtalent und findet Platz in vielen verschiedenen Gerichten von herzhaft bis süß. Im Ofen wird er als Spalten mit Öl beträufelt und nach Geschmack gewürzt – nach etwa 30 Minuten ist er goldbraun und lecker. Besonders beliebt sind Kürbissuppen in sämtlichen Ausführungen und aus verschiedenen Sorten. Gelber und Roter Zentner werden oft in Teilen angeboten und eignen sich für größere Suppenmengen. Kürbissorten wie Hokkaido, Butternut und Muskatkürbis schmecken auch gut roh, beispielsweise über einen Salat geraspelt, und punkten dabei mit ihren vielen wertvollen Vitaminen. Süßspeisen wie Kuchen, Pudding oder Marmelade gelingen besonders gut mit süßlich schmeckenden Sorten wie Muskatkürbis oder Hokkaido.

Würzen und Verfeinern

Die dezente Note vieler Kürbissorten lässt sich mit Gewürzen in verschiedene Richtungen lenken. Muskat, Pfeffer, Knoblauch, Chili, Ingwer und Currypulver geben pikanten Gerichten Tiefe. Zu Süßspeisen passen Honig, Zimt, Nelken, Orange und Vanille. Mediterrane Kräuter wie Thymian, Rosmarin oder Basilikum, aber auch Dill, Schnittlauch und Petersilie harmonieren ebenfalls gut mit Kürbis. Frischer Zitronensaft sorgt außerdem für Frische.



Kürbisspalten aus dem Ofen überraschen durch die Kombination mit unterschiedlichen Gewürzen immer wieder neu. BILD: MAGNIFIC

maschal
MEINE MÖBELSTADT
Herbstdeo KI-generiert
BOXSPRING
1.879,-
+ 309,-
2.188,-
-250,- Prämie
1.938,-
Boxspringbett
Bezug Stoff Salvador espresso (100% Polyester) , Liegefläche 180 x 200 cm.
Inklusive Topper 13790024.01. 1.879,-
Truhenbank
ca. B 139 x H 58 x T 50 cm
13790024.02. 309,-
Herbst-Prämie
Bis zu 1.000€ sparen!*
10€ Prämie ab 99€
60€ Prämie ab 499 €
100€ Prämie ab 999€
250€ Prämie ab 1.999€
400€ Prämie ab 3.499€
600€ Prämie ab 4.999€
IHRE PRÄMIE NACH EINKAUFSWERT
1.000€
Prämie ab 7.999 €
Top-Prämien-Angebote
Topfset 5-tlg.
Edelstahl rostfrei 18/10, inkl. Glasdeckeln, für alle Herdarten geeignet
Hintergrund KI-generiert
99,-
-10,- Prämie
89,-
BSF
RL live your light
LED Deckenleuchte
31 W LED 3550 lm, 3000 K, Metall warm beige, L74,5xB.35,2x H.7 cm
UVP 71,99
29,99
Paradies
Premium-Oberbett
135x200 cm mit 1,5cm Steghöhe, mit Komfortsteppung 5x7, gefüllt mit feinster Paradies fill Comfort
auch in Komfortgröße 155x220 cm und in „winterwarm" erhältlich!
299,-
-10,- Prämie
289,-
Hintergrund KI-generiert
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh
Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel | Tel. 0 44 56 / 98 80 | www.maschal.de
*Ausgenommen bereits Reduziertes, Interliving, Roomio, Culineo, Stressless und Kiba-Artikel. Alles Abholpreise. Gültig bis zum 02.10.2026.