



Wissenswertes



TIPP

Schadhafte Stellen sollten großzügig weggeschnitten werden. Der restliche Kürbis kann gegessen werden, solange er nicht schimmelt.



Ein frischer Kürbis hat einen **milden, leicht süßlichen** Geruch.



Die Schale sollte **hart** sein, weiche Stellen könnten ein Zeichen von Verderb sein, Schorf und eingetrocknete, raue Krusten schaden nicht.



Frische Kürbisse sollten **keine Dellen, Risse** oder **fauligen Stellen** haben.

Lagerung



- **Ganze Kürbisse** halten sich am besten an einem **kühlen, trockenen Ort**, weg von direktem Sonnenlicht. Ein **Keller** oder eine **kühle Speisekammer** sind ideal. Dort können sie für mehrere Monate gelagert werden.
- **Einmal angeschnitten**, sollten Kürbisse im **Kühlschrank** gelagert und **innerhalb von 3-5 Tagen** gegessen werden. Den angeschnittenen Kürbis in einem luftdichten Behälter aufbewahren oder mit Folie einwickeln.
- Kürbis kann auch **geschnitten tiefgefroren** werden.

Vor- und Zubereitung



- Kürbisse sollten gründlich **gewaschen** werden, wenn die **Schale mitverwendet** wird.
- Je nach Sorte kann der Kürbis **geschält** oder **ungeschält** verwendet werden. Die **Kerne** und **Fasern** im Inneren des Kürbis werden **entfernt**.
- Kürbis kann in **Stücke, Scheiben** oder **Würfel** geschnitten werden.
- Kürbis lässt sich **kochen, backen, dünsten** oder **pürieren** und eignet sich gut für **Suppen, Pürees, Aufläufe** oder als **Beilage**.

Ideen für Mahlzeiten

Es gibt verschiedene Kürbissorten, die sich für unterschiedliche Gerichte optimal eignen:

- **Hokkaido-Kürbis**: Ideal für Suppen, Eintöpfe, geröstet oder als Püree, kann mit Schale gegessen werden.
- **Butternuss-Kürbis**: Perfekt für Suppen, Risotto, zum Grillen oder für Süßspeisen.
- **Muskatkürbis**: Hervorragend für Kuchen, Pürees, gedünstet oder gefüllt.



Kürbissuppe

1/2 bis 1 Kürbis (ca. 500g) schälen, Kerne und faseriges Inneres weggeben und in große Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin 3-5 Min. braten. Dann Kürbis dazugeben, kurz braten. Mit Wasser aufgießen, bis der Kürbis bedeckt ist, 1/2 Suppenwürfel dazu geben und umrühren. Für ca. 15 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Dann 1/2 Becher Schlagobers oder Sauerrahm dazugeben. Mit einem Stabmixer oder Pürierstab mixen. Zum Schluss Salz und Pfeffer dazugeben. Schmeckt am besten warm mit Brot.

4 Portionen | 25 Minuten



Kürbisschnitzel

1/2 bis 1 Kürbis (ca. 500g) schälen, Kerne und faseriges Inneres weggeben und in fingerdicke Scheiben schneiden. 3 Schüsseln vorbereiten: 1 Schüssel mit 1/2 Häferl Mehl füllen – 1 Schüssel mit 2 Eiern (gut verrühren) füllen – 1 Schüssel mit 1/2 Häferl Semmelbröseln füllen. Die Kürbisscheiben zuerst in Mehl wenden, danach durch die Ei-Mischung ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne 4-6 EL Öl erhitzen, darin die Kürbisschnitzel auf beiden Seiten goldbraun backen. Heiß servieren, schmeckt besonders gut mit gemischtem Salat, Kartoffelsalat oder Joghurtdip.

4 Portionen | 30 Minuten



Kürbis-Reis

2 Handvoll geschälten Kürbis (ca. 200g) in kleine Würfel schneiden. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin für ca. 3 Min. braten, bis sie weich sind. Kürbis dazugeben, kurz mitbraten. 1 Häferl Reis (200g) zugeben, kurz mitbraten. 1 Schuss Essig und 2 Häferl Wasser dazugeben und umrühren. Rund 20 Min. zugedeckt köcheln lassen. Am Schluss Salz und Pfeffer und 1 kleine Handvoll geriebenen Käse dazugeben.

2 Portionen | 35 Minuten

Kürbiskuchen

1 Häferl Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. 2 Handvoll Kürbis (ca. 200g) schälen, Kerne weggeben und in kleine Stücke schneiden. Dann ins heiße Wasser geben und für ca. 5-10 Min. kochen, bis der Kürbis weich ist. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Wasser weggeben und den Kürbis mit einem Mixer oder Pürierstab pürieren. Mit 1/2 Häferl Zucker, 1 Ei und 3 EL weiche Butter (50g) mit einem Handmixer schaumig rühren. Dann 3/4 Häferl Mehl, 1 TL Backpulver und 1 TL Zimt mischen, zur Kürbis-Masse geben und verrühren. Eine Backform mit Backpapier auslegen und den Teig reingeben. Dann für 40 Min. im Ofen backen, bis er leicht braun ist.

8 Portionen | 60 Minuten



Rezept für
Restilverwertung



TL = Teelöffel
EL = Esslöffel



1 Handvoll



1 Häferl = 1 große
Tasse (250ml)

