Kürbis Rezepte

HOF NEBER

20 NEUE REZEPTE

Kürbiscremesuppe

Zutaten:
2 TL Olivenöl / 1 Zwiebel / 2 Knoblauchzehen / 600 g Kürbis / 1 Kartoffel / 2 Karotten / 1 Lauch / ½ TL Muskatnuss / 550 ml Gemüsebrühe / 125 ml Sahne / 6 EL Kürbiskernöl / 1 Hand voll Kürbiskerne / 1 Hand voll Petersilie / Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel, den Kürbis in Stücke schneiden. Die Kartoffel und Karotten schälen und in Stücke schneiden, den Lauch in Ringe schneiden.

Die Zwiebel glasig dünsten, dann Knoblauch, Karotten, Kartoffeln, Muskatnuss, Lauch und die Kürbisstücke dazugeben. Jetzt bei mittlerer Hitze zugedeckt alles 30 Minuten einkochen lassen.

Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne anrösten.

Die eingekochte Suppe pürieren, Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und richtig durchmischen. Die Kürbiskerne, Petersilie und das Kürbiskernöl werden im Teller mit angerichtet.

Halloween Kürbissuppe

Zutaten:
600 g gelbfleischiger Kürbis (z.B. Hokkaido) / 200 g Kartoffeln / 1 L Gemüsebrühe 2 Zwiebeln / 2 Knoblauchzehen / 30 g Butter / 100 ml Sahne / 2 Esslöffel gutes Olivenöl / 2 Zweige Basilikum / 1 Zweig Salbei / 1 Zweig Petersilie / 1 Zweig Thymian / 1 Zweig Majoran / 1/4 Teelöffel Zimt gemahlen / Salz und Pfeffer Geriebener Parmesan nach Belieben

Zubereitung:
Kürbisfleisch und Kartoffeln in Stücke schneiden und die Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Die ganzen Kräuter zu einem Sträußchen zusammenbinden.

Zwiebeln in der Pfanne mit Öl anbraten. Kürbis-, Kartoffelstücke und Knoblauch hinzufügen und weich dünsten. Das Kräutersträußchen in die Pfanne legen und alles mit Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Kräuter herausnehmen und die Suppe pürieren. Bei Bedarf noch Gemüsebrühe zugeben. Sahne dazu und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Ganze kann mit einer Prise Zimt und einem Schuss Olivenöl verfeinert werden und nach Belieben feinen Parmesan darüber streuen.

Kürbis-Pasta

Zutaten:
500 g Fusilli / 500 g Hokkaido Kürbis / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 50 g eingelegte getrocknete Tomaten / 200 ml Gemüsebrühe / 4 Rosmarinstiele 2 Stile Basilikum / 4 EL Sonnenblumenöl / Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Den Kürbis und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Gleichzeitig die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Den gewürfelten Kürbis und die Rosmarinstiele dazugeben und alles 3 Minuten anbraten. Das ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geringer Hitze 10-12 Minuten köcheln lassen. In das erhitzte Wasser Salz und Öl geben und die Nudeln darin gar kochen.

Den Rosmarin aus der Pfanne nehmen, die getrockneten Tomaten zum Kürbis geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Dann die gar gekochten Nudeln unterheben, Basilikum darüber verteilen und sofort servieren.

Ofenkürbis mit Reis

Zutaten:
750 kg Kürbis (Butternut (geschält) oder Buttercup / gerne auch mischen) 500 g Basmatireis / Thymian / Salz / Evtl. Speck gewürfelt

Zubereitung:
Den Kürbis in grobe Stücke schneiden und auf dem Backblech verteilen.
Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Eventuell Speckwürfel darüber verteilen.
Den Reis gar kochen, bzw. noch etwas bissfest lassen.

Bei 180 °Grad Umluft für 35 Minuten den Kürbis in den Backofen, die letzen 10 Minuten den Reis darüber verteilen und mitbacken.

Kürbis-Bruschetta

Zutaten:
500g Kürbisfleisch / 50g gewürfelten Speck / 12 Scheiben Ciabatta 1 Knoblauchzehe / 4 EL Kürbiskerne / ½ TL Rosmarin gehackt / 50g gehobelter Parmesankäse / 2 EL Balsamico / 8 EL Olivenöl / Pfeffer und Salz

Zubereitung:
Das Kürbisfruchtfleisch in Würfel schneiden. Die gehackten Kürbiskerne und den gewürfelten Knoblauch mit der Hälfte des Olivenöls mischen und auf die Ciabattascheiben verteilen. Den Speck mit dem restlichen Öl kurz anbraten, Kürbiswürfel und Rosmarin dazugeben und ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten (ständig rühren). Mit Balsamico ablöschen, salzen und pfeffern.
Im Backofengrill die Brotscheiben auf einem Backblech golden rösten. Das Kürbisgemüse auf den Broten verteilen und mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Kürbis-Pommes

Zutaten:
1 Butternut (2 kg) / 6 EL Öl / 2 Knoblauchzehen / 2 EL Parmesankäse / 2 EL Mehl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver

Zubereitung:
Den Butternutkürbis mit dem Sparschäler schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Das Kürbisfruchtfleisch in dünne Pommes-Stifte schneiden, damit sie schön knusprig werden.

Für die Pommes-Würz-Marinade die Knobizehen schälen und pressen.
Das Öl und die anderen Zutaten dazugeben und verrühren. Jetzt über die Kürbis Pommes geben und gleichmäßig verteilen.

Die marinierten KürbisPommes auf mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit etwas Abstand verteilen und im Ofen bei 180 ° C Umluft 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Kürbis-Süßkartoffel-Pizza

Zutaten:
Pizzateig: 220 g Wasser / ½ Würfel Hefe / 1 Tl Zucker oder Backmalz / 400 g Mehl (am besten Tipo 00) / 30 g Olivenöl / 1 Tl Salz
Belag: 100 ml Tomatensoße / 100 g Schmand / 200 g Süßkartoffel / 200 g Kürbis (Hokkaido, Buttercup, Butternut) / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / Pfeffer Salz / 150 g Camembert / Rucola / Balsamico-Creme

Zubereitung:
Für den Pizzateig warmes Wasser mit der Hefe und dem Zucker oder Backmalz verrühren. Dann das Mehl mit dem Olivenöl und dem Salz verkneten.
½ Stunde zugedeckt gehen lassen.
Die Zwiebel, die Knoblauchzehe, die Süßkartoffel und das Kürbisfleisch fein würfeln und in der Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze glasig anbraten und 8-10 Min garen, bis sie weich sind. Ggf. mit etwas Wasser ablöschen und so lange köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Den Pizzateig ausrollen. Erst die Tomatensoße, dann den Schmand darauf verteilen. Danach die Kürbis-Süßkartoffelmasse. Jetzt noch alles salzen und pfeffern und zum Abschluss den Camembertkäse gewürfelt darauf verteilen.

Bei 180 Grad Umluft oder (200 Grad Ober/Unterhitze) ca. 30 - 45 Minuten in den Backofen. Vor dem Servieren den Rucola über der Pizza verteilen. Wer mag kann gerne noch etwas Balsamico-Creme darübergeben.

Kürbis - Hack - Auflauf

Zutaten:
2 Zwiebeln / 400 g Hackfleisch / 250 g geschälte Tomaten / 2 EL Balsamicoessig
400 g Nudeln / 500 g Kürbis (Hokkaido, Buttercup) / 50 g Mehl / 50 g Butter
300 ml Gemüsebrühe / 400 ml Milch / 200 g geriebenen Käse / 1 Prise Zucker
Salz / Pfeffer / Paprikapulver / Oregano

Zubereitung:
Die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und gut anbraten. Die geschälten Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Oregano, Balsamicoessig, Zucker sowie Paprikapulver würzen.
Jetzt alles 5 Minuten einkochen lassen.

Die Nudeln in Salzwasser garkochen. Währenddessen das Kürbisfruchtfleich in dünne Streifen schneiden und in der Pfanne dünsten und mit Salz abschmecken.

Butter im Topf schmelzen, das Mehl unterrühren und unter Rühren die Gemüsebrühe und Milch dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer gut würzen und 50 g geriebenen Käse einrühren. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Nudeln, die Kürbisstreifen, das Hackfleisch in einer eingefetteten Auflaufform mischen, die Soße und zuletzt den geriebenen Käse darüber verteilen. Im Backofen 20 Minuten überbacken.

Kürbis-Fladen

Zutaten:
Teig: 350 g Dinkelmehl (630) / 150 g Roggenmehl (1150) / 1 Würfel Hefe / ca. 300 ml lauwarmes Wasser / 2 EL Öl / 2 TL Salz
Belag: 200 g Schmand / 1 Knoblauchzehe / Salz / Pfeffer / 1 rote Zwiebel 100 g Kürbis / 70 g Speckwürfel / 200 g geriebener Käse / 100 g Rucola 2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:
Für den Teig die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Restl. Zutaten dazu und zu einem Teig kneten und abgedeckt 1 Std. gehen lassen.

Den Schmand mit der gepressten Knoblauchzehe verrühren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Kürbis und die rote Zwiebel in dünne Scheiben hobeln.
Den Teig in 6-8 gleichgroße Stücke teilen und diese 1 cm dick ausrollen. Die Fladen auf mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen und den gewürzten Schmand darauf verstreichen. Den geriebenen Käse darüber verteilen und mit dem gehobelten Kürbis und Zwiebeln und Speck belegen. Ein paar Kürbiskerne können noch darüber gegeben werden.

Bei 225 °C Ober/Unterhitze (Umluft 200°C) für 30 -35 Minuten backen.
Zum Abschluss den Rucola auf dem Fladen verteilen.

Spaghetti Kürbis – schnell und einfach

Zutaten:
2 Spaghetti-Kürbisse / 3 EL gutes Olivenöl / feines Meersalz / schwarzer Pfeffer 1-2 Knoblauchzehen / ca. 8 Zweige Thymian / Muskat / Chilliflocken nach Schärfe / etwas Butter / Oliven- oder Kürbiskernöl / 1 Stück Parmesan zum Darüberhobeln / geröstete Pinien- oder Kürbiskerne / eventuell Basilikum-Pesto

Zubereitung:
Kürbisse waschen, jeweils längs halbieren. Aus den Hälften mithilfe eines Esslöffels die Kerne herauskratzen. Hälften mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander auf ein Backblech setzen. Die Hälften mit Olivenöl oder Kürbiskernöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, darüber hobeln. Thymianzweige darauf verteilen.

Im heißen Ofen (220 Grad) je nach Größe 30-45 Minuten garen. Besonders große Modelle brauchen schon mal ca. 1 Stunde.

Blech aus dem Ofen nehmen, aus den Hälften mit einer Gabel das Fruchtfleisch herauslösen. Bei diesem „Kratzvorgang" entstehen die „Spaghetti". Auf Tellern verteilen und nach Geschmack würzen. Wer es scharf mag, kann noch ein paar Chiliflocken untermischen. Mit einem Klacks Butter oder Öl, Parmesan und gerösteten Kernen verfeinern. Oder etwas Pesto untermischen.

Kürbis – Linsen – Curry

Zutaten:
600 g Kürbisfruchtfleisch / 2 Schalotten / 3 Knoblauchzehen / 1 rote Chilischote 20 g frischer Ingwer / 2 EL Butterschmalz / 1 EL Madras – Currypuler (Asia-laden) / 80 ml Orangensaft / 100 ml Kokosmilch / 400 g Linsen (aus der Dose) Salz / 2 TL Limettensaft / optional: Basmatireis

Zubereitung:
Das Kürbisfruchtfleisch in grobe Würfel schneiden, die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln. Chili und Ingwer schälen und fein hacken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Chili darin anbraten. Das Kürbisfruchtfleisch und das Curry hinzufügen. Mit dem Orangensaft und der Kokosmilch ablöschen. 10-15 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis leicht bissfest gegart ist. Die abgespülten Linsen hinzufügen und erhitzen. Jetzt nach Belieben die Sauce noch etwas einkochen lassen. Mit Salz und dem Limettensaft abschmecken. Lecker schmeckt dazu Basmatireis.

Kürbis-Püree GRUNDREZEPT

Zutaten:
Kürbis nach Wahl

Zubereitung:
Kürbis entkernen, falls nötig schälen und bei 190 °C im Backofen die Kürbishälften 45 Minuten garen. Etwas abkühlen lassen und dann pürieren. Wenn nötig etwas Wasser zugeben, damit man richtiges Püree erhält.

Oder:
Kürbisfruchtfleisch im Wasser ca. 10-12 Minuten weich kochen. Das Wasser gut abgießen. Den Kürbis etwas abkühlen lassen und dann pürieren. Aufpassen, dass das Püree nicht zu feucht wird.

Kürbis-Fenchel-Brot

Zutaten:
400 g Hokkaido-Kürbis / 500 g Mehl / 2 TL Fenchelsamen / 1 TL Trockenhefe / 1 Ei Salz

Zubereitung:
Aus dem Kürbisfruchtfleisch Kürbispüree (s. Rezept Kürbis-Püree Grundrezept) zubereiten. Mehl, Salz, Fenchel und Hefe in einer Schüssel mischen.
Das kalte Kürbispüree und 150 ml Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.

Dann den Teig nochmal durchkneten, zu einer Kugel formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in einen Brotbacktopf legen. Nochmal 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig auf die doppelte Größe aufgegangen ist. Ei verquirlen und das Brot damit einstreichen und mit einem Messer das Brot einschneiden.

Im vorgeheizten Backofen (Ober/Unterhitze 200 °C) ca. 40-50 Minuten backen. Auskühlen lassen.
Schmeckt lecker zu Käse und sauren Gurken.

Amerikanischer Kürbis-Gugelhupf

Zutaten:
Rührteig: 500 g Kürbispüree / 350 g Zucker / 1TL Muskatnuss / 1 TL Piment 1 TL Zimt / ½ TL Salz / 4 Eier / 250 ml Öl / 400 g Mehl / 5 TL Backpulver ½ TL Natron
Glasur: 40 g weiche Butter / 125 g Puderzucker / 3 EL Wasser

Zubereitung:
Zucker, Salz und Eier 7 Minuten auf kräftiger Stufe schaumig rühren. Dann das Kürbispüree (s. Rezept), die Gewürze und das Öl vorsichtig unterrühren und zum Abschluss das Mehl, mit Backpulver und Natron einsieben und unterheben.

Den Teig in einer vorher eingefetteten und mit (Panier-)Mehl bestreuten Gugelhupfform verteilen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 160 °C) 60 Minuten backen. Danach auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

Für den Guss, die Butter schmelzen und den Puderzucker unterrühren. Jetzt vorsichtig Wasser einrühren, damit es eine geschmeidige Gusskonsistenz ergibt. Den Guss auf dem ausgekühlten Gugelhupf verteilen.

Kürbiskekse

Zutaten:
200 g brauner Zucker / 300 g Butter / 2 Eier / 4 EL zarte Haferflocken / 150 g Kürbispüree (s. Rezept Kürbis-Püree Grundrezept) / 100 g Schokodrops oder Streusel / 300 g Mehl / 2 TL Backpulver / 2 TL Vanilleextrakt / Optional: 200g (Vollmilch-)Kuvertüre

Zubereitung:
Den braunen Zucker mit der Butter schaumig rühren. Danach die Haferflocken, das Kürbispüree, die Schokostreusel und das Vanilleextrakt unterrühren. Zum Abschluss das Mehl mit dem Backpulver darübersieben und zu einem glatten Teig vorsichtig unterheben.
Teigkleckse auf dem Backpapier verteilen und 25 Minuten bei 180 °C Umluft goldbraun backen. Optional können sie nach dem Auskühlen nach Belieben mit Schokolade verziert werden.

Kürbis - Waffeln

Zutaten:
500 g Kürbis-Fruchtfleisch / 125 g Butter / 75 g Zucker / 1 P. Vanillin-Zucker 3 Eier / 125 g Mehl / 125 g Speisestärke / 2 gestr. EL Backpulver

Zubereitung:
Erst das Kürbis-Püree nach dem Grundrezept zubereiten.

Für den Teig die Butter und den Zucker/Vanillin-Zucker einige Minuten schaumig rühren. Die Eier einzeln unterrühren und dann das Mehl, die Speisestärke und das Backpulver kurz unterrühren. Das Kürbis-Püree am Schluss unterheben. Auf dem eingefetteten erwärmten Waffeleisen können jetzt die Waffeln knusprig gebacken werden. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Kürbis-Zimt-Schnecken

Zutaten:
Rührteig: 50 g Butter / 300 ml Milch / 1 Würfel Hefe / 500g Mehl / 1 Ei / 2 EL Zucker / ½ TL Salz / 1 P. Vanillepuddingpulver
Füllung: 200 g Kürbispüree (s. Rezept) / 150 g brauner Zucker / 2 TL Zimt 100 g Mandeln gehackt
Glasur: 50 g Frischkäse / 15 g weiche Butter / 100 g Puderzucker / Vanillearoma

Zubereitung:
Die Hefe in der laufwarmen Milch auflösen, weiche Butter unterrühren. Danach alle anderen Zutaten zugeben und zu einem Teig kneten. In einer Schüssel abgedeckt 1 Std. gehen lassen.

Den Teig zu einem Rechteck ausrollen und die Kürbis-Zucker-Mandel-Mischung darauf verteilen. Von der langen Seite her aufrollen und die Rolle in Stücke schneiden. Diese Schnecken auf ein eingefettetes Backblech/Auflaufform setzen. Erneut abgedeckt 1 Std. gehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober/Unterhitze (170 °C Umluft) vorheizen und 25-30 Minuten backen.
Für den Guss alle Zutaten zu einer glatten Creme zusammenrühren und die aus dem Ofen kommenden Schnecken direkt damit bestreichen.

Kürbis - Kuchen vom Blech

Zutaten:
450 g Hokkaido / 200 ml Öl / 4 Eier / 320 g Mehl / 200 g Zucker / 2 TL Backpulver / 5 g Speisenatron / ¼ TL Salz / 2 TL Zimt / ½ TL Nelkenpulver / ½ TL Muskatblüte oder Muskat / 250 g Puderzucker / 75 g Butter / 85 g Frischkäse 1 EL Milch / Vanilleextrakt je nach Geschmack

Zubereitung:
Die Eier mit dem Zucker und dem Salz 5-7 Minuten auf hoher Stufe weißcremig rühren.

Das Kürbispüree (nach Kürbis-Püree Grundrezept zubereitet) und das Öl bei niedriger Stufe kurz einrühren. Alle trockenen Zutaten gut mischen, dazugeben und zu einem glatten Teig kurz verrühren. Den Teig auf das eingefettete Backblech streichen und 25-30 Minuten bei (170 °C Umluft) backen.

Für die Creme den Puderzucker mit der Butter, dem Frischkäse, der Milch und dem Vanilleextrakt vermengen, glattrühren und auf den ausgekühlten Kuchen streichen.

Weihnachtliche Kürbismarmelade

Zutaten:
600g Kürbisfruchtfleisch / 400 ml Kokosmilch / 100 ml Orangensaft / 500 g Gelierzucker 2:1 / 1 Pck. Vanillearoma / 1 TL Zitronensaft / 1 Prise Zitronenschale / ½ TL Salz / 1-3 TL Spekulatius-Gewürzmischung (je nach Geschmack)

Zubereitung:
Den Kürbis teilen, entkernen und mit der Schnittseite nach unten auf einem Teller für den 10 Minuten im Mikrowellenherd garen, oder 45 Minuten im Ofen bei 160 °C. Kürbis abkühlen lassen und in schmale Spalten schneiden. Diese Spalten in einen hohen Topf geben, die Kokosmilch und den Orangensaft dazugeben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab alles pürieren und die Gewürze dazugeben und abschmecken. Jetzt kommt der Gelierzucker dazu, gut verrühren, aufkochen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Danach die Kürbismarmelade in, frisch aus heißem Wasser kommende, Gläser abfüllen.

Kürbis-Apfel -Citrus-Marmelade

Zutaten:
800 g Kürbisfleisch / 2 Äpfel / 1 Zitrone / 2 Orangen / 200 ml Apfelsaft / 1 Prise Zimt / 1 Prise Muskat / ½ TL Tonkabohne gerieben / 500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:
Das Kürbisfleisch und den Apfel in Stücke schneiden. Diese Stücke zusammen mit dem ausgepressten Zitronen- und Orangensaft, sowie dem Apfelsaft in einen Topf geben und 15-20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Dann die Gewürze hinzufügen. Jetzt die Masse pürieren, den Gelierzucker hinzufügen und unter rühren weitere 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Heiße Masse in die heiß ausgespülten Gläser füllen und verschließen.

Einfaches Orangen-Kürbis-Chutney

Zutaten:
2 kg Kürbisfleisch / 500 ml Apfelessig / 1 kg Zucker / 8 EL Zitronensaft / 1 EL Gewürznelke / 500 ml Orangensaft

Zubereitung:
Zuerst den Kürbis entkernen und in kleine Würfel schneiden. Aus dem Apfelessig, Zucker, Zitronensaft und den Nelken einen Sud herstellen und die Kürbiswürfel darin glasig kochen und in, frisch aus heißem Wasser kommenden, Gläser füllen. Jetzt den Orangensaft zu dem Sud geben und nochmals aufkochen. Diesen Sud über den Kürbis in die Gläser füllen und den Kürbis gut bedecken. Die Schraubgläser sofort verschließen. Passt super zu Käse.

BELIEBTE SPEISEKÜRBISSE UND IHRE MERKMALE

Leuchtend dunkelorange bis orangerot, etwas glänzend; mittelfestes dunkel-orangenes cremiges Fruchtfleisch.
SPEISEKÜRBIS – Zur Verwendung von Suppen, Gemüse im Backofen garen, Pies, Gratins, Chutneys, Kuchen und Konfitüre. Der Hokkaido muss nicht geschält werden (Schale verkocht).

Roter Hokkaido

Dunkelgrün mit hellgrauen Streifen; mittelfestes orangenes cremiges Fruchtfleisch.
SPEISEKÜRBIS – Zur Verwendung für Suppen, Gemüse, im Backofen garen, Pies, Gratins, Kuchen und Konfitüre. Der Buttercup muss nicht geschält werden (Schale verkocht).

Buttercup

Hellbraun bis sandfarben. Dünne Schale, mit Sparschäler leicht schälbar; mittelfestes orangenes Fruchtfleisch. **SPEISEKÜRBIS** mit einem hohen **DEKORATIONSWERT** – zur Verwendung für Babynahrung, Suppen, Gemüse, zum Anbraten, wie ein Schnitzel panieren und zubereiten, im Backofen garen, Pies, Gratins, Kuchen und Konfitüre.

Butternut

Dunkelgrün mit braunen Verfärbungen; nach vollständiger Ausreifung ist er terracottafarben. Weiches dunkelorangenes Fruchtfleisch.
HOCHAROMATISCHER SPEISEKÜRBIS – zur Verwendung für feine Suppen, Gemüse, Desserts und Konfitüre (Fruchtfleisch zerfällt schnell).

Hellbraun mit grünen unregelmäßig verwaschenen Streifen; nach vollständiger Ausreifung ist er terracottafarben; mittelfestes orangenes Fruchtfleisch.
SPEISEKÜRBIS mit einem hohen **DEKORATIONSWERT** – zur Verwendung für Suppen, Gemüse, zum Anbraten, wie ein Schnitzel panieren und zubereiten, im Backofen garen, Pies, Gratins, Chutneys, süßsauer eingelegt, Kuchen und Konfitüre.

Cremefarben mit unterschiedlichen grünen Streifen; mittelfestes cremeweißes Fruchtfleisch. **SPEISEKÜRBIS** mit einem hohen **DEKORATIONSWERT** – geeignet zum garen im Backofen, zum Füllen oder das Fruchtfleisch roh und ungeschält wie Bratkartoffeln zubereiten, Pies und Gratins.

Muscat de Provence/Tancheese

Langer aus Nizza

Sweet Dumpling

In den Farben creme/gelb mit grünen Spritzern ist dieser **SPEISEKÜRBIS** auch als **DEKOKÜRBIS** beliebt. Das Fruchtfleisch ist cemeweiß, feinfasrig, mittelfest und hat einen nussigen Geschmack. Er ist geeignet zum garen im Backofen, gefüllt oder in Scheiben geschnitten.

Außen weiß mit grünen Streifen, hat der **SPEISEKÜRBIS** innen ein festes, feinfasriges, weiß-gelbes Fruchtfleisch. Gut zu verwenden zum Braten, Backen und für Süßspeisen.

Gelb bis beigefarbene Schale; mittelfestes gelbes Fruchtfleisch. Nussiger **SPEISEKÜRBIS** mit feinem Aroma, durch die tolle Rundung hat er auch einen hohen Dekorationswert – geeignet für Suppen, Gemüse, zum Anbraten, im Backofen garen, Pies, Gratins, sehr wenig Kohlenhydrate.

Surprise

Bush Delicata

Trombolino

Leuchtendes grau; mittelfestes bis festes orangenes Fruchtfleisch. Leckerer **SPEISEKÜRBIS** mit hohem Dekorationswert und sehr lange lagerbar – gut geeignet für Suppen, Gemüse, im Backofen garen, Pies, Gratins, Chutneys und süß-sauer eingelegt.

Hellgelb bis leuchtend gelbe Schale, das Fruchtfleisch mittelfest, sehr fasrig und hellgelb. Das Fruchtfleisch zerfällt beim Kochen oder Backen in Fäden wie Spaghetti. Entweder 30 Minuten in reichlich Salzwasser **KOCHEN** oder 40 Minuten im Backofen **GAREN**, dazu den ganzen Kürbis **BACKEN** und vorher mehrmals einstechen, da er sonst explodiert. Den wenig ausgekühlten Kürbis quer halbieren. Die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch mit einer Gabel herausdrehen.

Blauer Ungarischer

Spagetthi-Kürbis

Wie gesund ist der Kürbis?

Mittlerweile kann man sich den Herbst ohne die bunten Kürbisse überhaupt nicht mehr vorstellen. Aber nicht nur zum Dekorieren auch auf dem Esstisch hat er als kulinarisches Herbst-Highlight seinen Platz gefunden.

Der Kürbis ist kalorienarm, gesund und sehr vielseitig in der Küche einsetzbar. Der Kürbis ist ein wichtiger Lieferant für Vitamine, Mineralstoffe und sättigende Ballaststoffe. Ähnlich wie Melonen bestehen Kürbisse zu rund 90 % nur aus Wasser. Er ist bekannt für seine magenfreundliche verdauungsfördernde Wirkung. Durch die Ballaststoffe mit Ihrer reinigenden Funktion werden Gifte gebunden und ausgeschwemmt.

Welche Inhaltsstoffe haben die Speisekürbisse pro 100 g? Mal aufgelistet an ein paar bekannten Speisekürbissen:

KÜRBIS	KOHLENHYDRATE	EIWEISS	FETT	BALLASTSTOFFE	KALORIEN
HOKKAIDO	12g	1,7g	0,5g	2,3g	63 kcal
BUTTERNUT	8,3g	1,7g	1,1g	2,0g	38 kcal
SPAGHETTI - KÜRBIS	6,9g	0,6g	0,6g	1,5g	31 kcal
MUSKAT - KÜRBIS	3,9g	1,0g	0,3g	1,0g	19 kcal

www.BAYER-design.DE

Andreas Kissinger
Hof Neber
67294 Mauchenheim
Tel.: (06352) 47 26
www.hofneber.de
info@hofneber.de

September + Oktober
Mo - Fr: 9.00 - 18.00 Uhr
Samstag: 9.00 - 16.00 Uhr

HOF NEBER

KÜRBIS - BLUMEN - SAATGUT