

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Natürlich nicht nur, da wird viel Gemüse reif, aber Kürbis ist ja in den letzten Jahren sehr in Mode gekommen. Wenn auch bei vielen nur als Dekoration. Dabei ist er total lecker! Und gesund obendrein!

Jetzt habe ich zwar eben von Gemüse gesprochen - werde ich auch weiterhin tun - aber das ist so nicht richtig. Auch, wenn wir es oft wie Gemüse essen, handelt es sich bei einem Kürbis genau genommen um eine Beere. Und zwar eine Riesenbeere.

Eine Beere ist per Definition eine Frucht, deren Kerne frei im Fruchtfleisch liegen. Und für den Botaniker macht es da keinen Unterschied, dass die Frucht in diesem Fall etwas – naja, viel? – größer ausfällt, als wir es gemeinhin von einer Beere erwarten. Und dass diese Beere nicht so klassisch fruchtig daher kommt wie Himbeere, Brombeere und Co, ist auch nicht schlimm.

Es gibt natürlich nicht nur eine Sorte Kürbis und so muss man auf die unterschiedliche Verarbeitung achten. Einen Hokkaido-Kürbis kann man mit Schale essen, die meisten anderen Sorten, wie z.B. Butternut oder Muskatkürbis, müssen geschält werden, denn die Schale bleibt sehr fest.

Als Ofengemüse vom Blech z.B. ist Kürbis ein Gedicht. Dafür wird der Hokkaidokürbis entkernt, andere Sorten werden auch geschält. Dann wird er mit Kartoffeln, ein paar Möhren, Tomaten und Zwiebeln gewürfelt. Anschließend werden Thymian, Oregano und Rosmarin vom Stängel abgestreift und gehackt und mit Salz und Pfeffer zu der Mischung gegeben. Mit etwa 1-2 Esslöffel Olivenöl wird das Ganze nun gut vermengt. Wer mag, krümelt noch etwas Schafskäse in die Mischung.

Dann verteilt man alles auf einem gefetteten oder mit Backpapier ausgelegtem Backblech. Nach 40 - 50 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft – ohne Umluft nimmt man 200°C - kann man mal mit einem Messer die Garprobe machen. Da Kartoffeln und Möhren am Längsten brauchen, sticht man mit einem Messer hinein. Geht das Messer ganz leicht hinein, ist alles gar und kann serviert werden.

Auch als Suppe oder Eintopf ist Kürbis ein Genuss. Man würfelt Kartoffeln, Zwiebeln und Kürbis und dünstet alles zusammen mit etwas Öl an. Dann gießt man das mit etwas Wasser auf, würzt mit Salz und Pfeffer und lässt es auf kleiner Flamme kochen. Wenn alle Zutaten gar sind, fügt man etwas Sahne und Basilikumblätter hinzu und stampft oder püriert das gegarte Gemüse, so dass man eine cremige Suppe bekommt. Dann wird die Suppe noch mal abgeschmeckt und evtl mit Salz, Pfeffer und Basilikum nachgewürzt. Wer mag, garniert die Suppe noch mit Basilikumblättern.

Das Ganze geht auch exotisch mit z.B. Kokosmilch und Curry. Die Zubereitung ist ganz ähnlich, nur dass man statt Basilikum und Sahne eben Kokosmilch und Currypulver oder-paste nimmt. Ist ganz einfach, schmeckt aber raffiniert.

Aber man kann Kürbis auch gut zu Kuchen, Muffins oder Nachtisch verarbeiten. Für die meisten dieser Rezepte benötigt man Kürbispüree. Dafür kocht man den entkernten Kürbis klein gewürfelt mit etwas Wasser, bis er weich ist. Zum Ende der Garzeit piekst man mit einem Messer hinein, um die Probe zu machen. Ist der Kürbis weich wird er gestampft oder püriert. Ich nehme immer den Kartoffelstampfer, ich finde, das schmeckt besser. Das Püree kann man dann übrigens auch wie Kartoffelpüree zubereiten, was sehr lecker ist.

Aber zurück zu den Süßspeisen: Bei diesem Rezept verrührt man Quark mit etwas Mandelmilch und Ahornsirup oder Honig und füllt eine Schicht in ein Glas. Darauf kommt Kürbispüree, welches man vorher mit Zimt, Anis, Kardamom und auch etwas Ahornsirup oder Honig gewürzt und gut verrührt hat. Obendrauf kommen nun ein paar gehackte Nüsse nach Wahl. Wal- oder Haselnüsse z.B., die man erst leicht anröstet und dann mit etwas Ahornsirup und Zimt vermengt. Fertig ist der herbstliche Nachtisch.

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit wünsche ich!

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.