

DIE GUTE ÖSTERREICHISCHE KÜCHE

Die besten

Kürbis-Rezepte



Elisabeth Wagner

Die besten
Kürbis-Rezepte



Weltbild

Inhalt



<i>Kleine Kürbiskunde</i>	5
Für Suppe und Püree.....	6
Zum Einlegen und Einkochen.....	8
Zum Füllen und Braten.....	10



<i>Pikantes</i>	13
Scharfe Kürbissuppe	14
Suppe im Kürbis.....	16
Salat mit gebratenem Kürbis.....	18
Herbstlicher Kürbissalat	20
Kürbisaufstrich.....	22
Jausenschnitten mit Kürbis	24
Kürbis aus dem Rohr.....	25
Kürbisbrot mit Ziegenkäse	26
Gefüllter Squash.....	28
Gebratene Kürbisgnocchi	30
Erdäpfel-Kürbis-Puffer	32
Bratwürstl mit Kürbispüree	34
Kürbisgemüse mit Pfefferoni	36
Gewürzte Kürbisschnitzel	38

Pikantes

Schupfnudeln mit Gemüse	40	Schopfbraten	56
Risotto mit Kürbis	42	Gemüsekuchen mit Paradeisern . .	58
Kürbis-Kasnudeln	44	Kürbis gratiniert	60
Spaghetti mit Kürbissauce	46	Kürbisbrot mit Feta	62
Saftige Kürbislaiberl	48	Herbstliche Quiche	64
Lammstelzen	50	Kürbis süßsauer	66
Schmorhendl	52	Kürbis-Chutney	68
Truthahnbraten mit Kürbis	54		

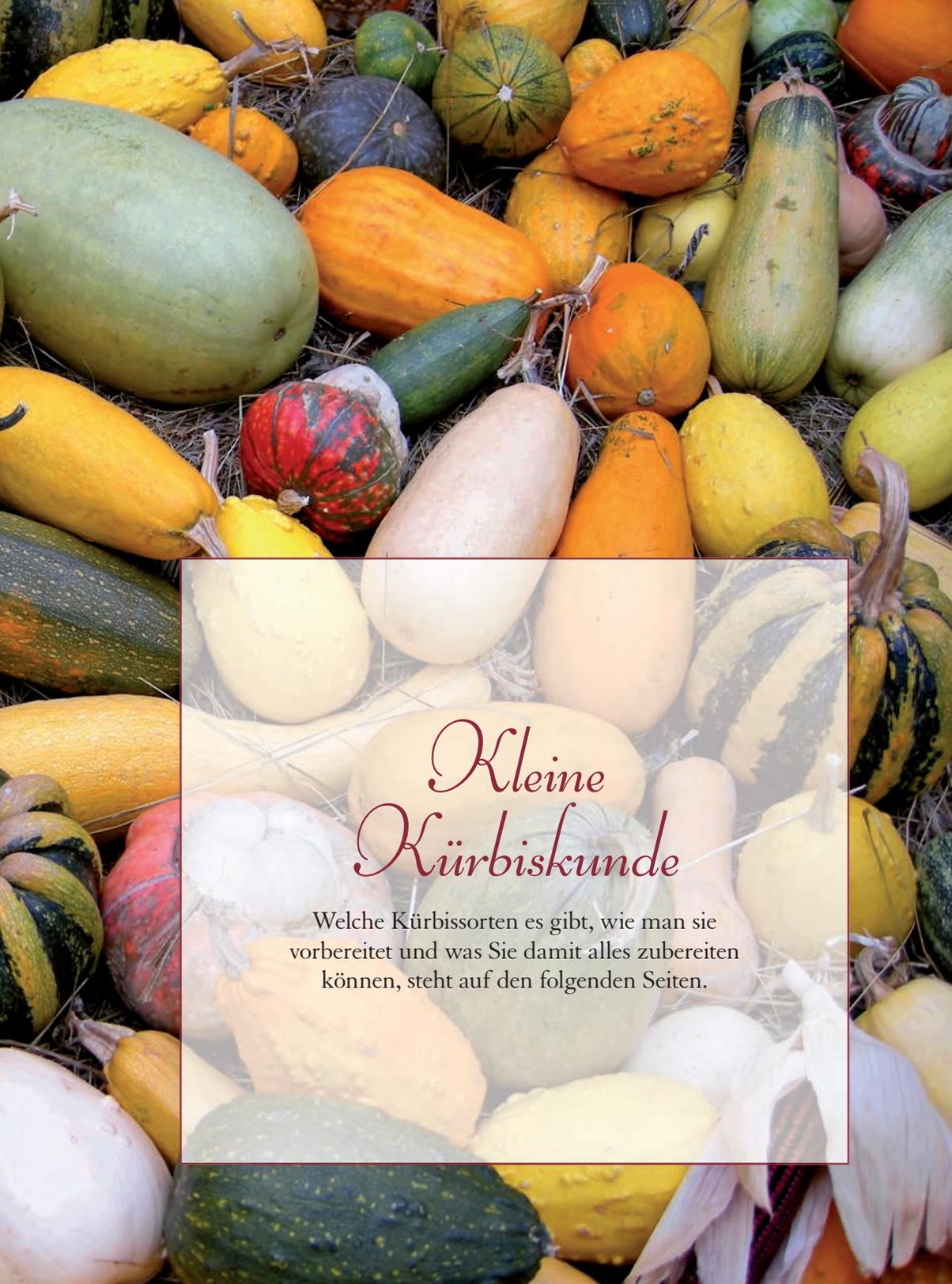


Süßes

Kürbismuffins	72	Kürbistorte mit Zwetschken	84
Topfen-Auflauf	74	Kürbisschnitten mit Birnen	86
Kürbistorte mit Nüssen	76	Süße Kürbis-Tascherl	88
Klassische Kürbistorte	78	Kürbis-Orangen-Marmelade	90
Schneckenbrot	80	Quitten-Kürbis-Würferl	92
Schokoladenkuchen	82	Waffeln mit Kürbis	94

Bildnachweis/Über dieses Buch	96
---	----





Kleine Kürbiskunde

Welche Kürbissorten es gibt, wie man sie
vorbereitet und was Sie damit alles zubereiten
können, steht auf den folgenden Seiten.



Muskatkürbis

Für Suppe und Püree

MIT WEICHER SCHALE

Die besten Suppen-Kürbisse sind *Buttercup* sowie *grüner und roter Hokkaido*: Sie müssen nicht geschält werden, denn die Schale verkocht mit dem Fruchtfleisch – das spart Arbeit und bedeutet weniger Abfall. Auch für sämige Saucen sind diese Sorten ideal. Wenn Sie zum Beispiel Fleisch mit Kürbistückchen andünsten, brauchen Sie kein Mehl, um die Sauce zu binden.

MIT HARTER SCHALE

Für Püree können Sie ebenfalls Suppenkürbis nehmen oder einen hartschaligen Muskatkürbis (*Cucurbita*

moschata) im Rohr backen: *Französischer Muskatkürbis*, *Zuckerkürbis* und *Buckskin* werden nur halbiert, von Kernen und Fasern befreit und aromatisiert, indem man die Höhlungen mit Butter und Gewürzen füllt. Dann schiebt man die Hälften mit der Schale ins vorgeheizte Backrohr. Das Fruchtfleisch zerfällt rasch und wird so weich, dass man es in der Schale mit einem Löffel verrühren kann. Oder Sie lösen es heraus und pürieren es mit dem Hand- oder Standmixer. Geschält und in Stücke geschnitten schmecken alle drei Sorten auch als Marmelade (→ Seite 90).



Hokkaido

PÜRIERT UND GERASPELT

Teig und Fülle für süßes und pikantes Gebäck können Sie mit Kürbispüree und mit zerkleinertem rohem Kürbisfleisch zubereiten. Püree nimmt man

zum Beispiel für Auflauf (→ Seite 74) oder eine klassische Kürbistorte (→ Seite 78). Kuchen mit geraspeltem Kürbis oder gebratenen Kürbisstückchen finden Sie auf den Seiten 76 und 86.

Gut zu wissen

Beim Einkauf von ganzen Kürbissen sollten Sie auf den Stiel achten: Er muss hart wie Holz, intakt und mindestens 1 cm lang sein, denn Kürbis mit weichem oder verletztem Stielansatz verdorrt besonders rasch. Aufbewahrt werden ganze Kürbisse bei Zimmertemperatur von etwa 19 °C. Kürbisstücke legt man wie Gemüse in den Kühlschrank.

Tipps

Muskatkürbisse (*Cucurbita moschata*) sind die edelsten unter den Kürbisarten: Mit ihrem feinen Muskat-, Nuss- oder Kastanienaroma und dem samtigen Fleisch eignen sie sich bestens für pikante und süße Gerichte. Die Schale bleibt beim Garen hart.



Golden Delicious

Zum Einlegen und Einkochen

SÜSSAUER EINGELEGT

Wählen Sie eine Sorte, die beim Garen nicht zerfällt, denn eingelegte Kürbisstückchen schmecken nur mit *Biss*. Die klassischen Kürbisarten dafür sind

Gelber Zentner, Roter Zentner, Golden Delicious und *Blauer Ungarischer*, auch *Ungarischer Bratkürbis* genannt. Alle diese Riesenkürbisse (*Cucurbita maxima*) müssen Sie schälen.

Tipps

Kürbiskerne sollten Sie nicht wegwerfen, sondern zu einem kleinen Snack verarbeiten: Die Kerne waschen, um alle Fasern zu entfernen, dann in einem Küchentuch trockenreiben und auf einem Tablett oder Backblech trocknen lassen. Im Backrohr bei 200 °C rösten und heiß mit Salz bestreuen. Einige Male mit dem Bratenwender umrühren und abgekühlt in Gläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und rasch verbrauchen.



Gelber Zentner

FÜR CHUTNEY

Wenn Sie es sämig mögen, nehmen Sie nur Riesenkürbissorten (→ unten), die beim Garen zerfallen: *grüner* oder *roter Hokkaido*, *Buttercup* oder *Blue Kuri*. Für Chutney mit Kürbistückchen kombinieren Sie eine dieser Sorten mit *Gelbem* oder *Rotem Zentner*.

FÜR MARMELADE

Auch hier kommt es darauf an, was Sie am liebsten mögen: Cremige Marmelade kocht man mit einer Kürbisart, die zu Mus verkocht, für Marmelade mit Stückchen kombiniert man eine Püreesorte mit einer festkochenden Sorte. Besonders viel Aroma geben Muskatkürbis und Zuckerkürbis, die zu den Moschuskürbissen gehören.

Gut zu wissen

Riesenkürbisse (*Cucurbita maxima*) sind die bekanntesten Kürbisse. Dazu gehören pflegeleichte Sorten wie *Hokkaido*, *Buttercup*, *Delicia* und *Blue Kuri*, die man mit der Schale verwenden kann.



Junger Squash



Butternut

Zum Füllen und Braten

GEFÜLLTER PORTIONSKÜRBIS

Kleine Sorten wie *Sweet Dumpling*, *Jack be little* und *Junger Squash* werden beim Backen im Rohr so weich, dass man sie mit der Fülle essen kann. Die Vorbereitung ist ganz einfach: Vom Kürbis einen Deckel abschneiden,

den Kürbis aushöhlen und das Fleisch für die Fülle braten – mit Faschiertem (→ Seite 28), Kartoffelpüree oder Gemüse. *Goldapfel* ist ebenfalls ein Portionskürbis, dessen Schale aber hart bleibt – zum Beispiel für Kürbissuppe im Kürbis (→ Seite 16).

Gut zu wissen

Kürbisse sind im Spätsommer etwa ab August reif und werden bis ins Frühjahr angeboten. Wenn die heimische Ernte aufgebraucht ist, kommen zumindest noch rote Hokkaido-Kürbisse aus Südamerika auf den Markt.



Delicata



Sweet Dumpling

KÜRBISSCHNITZEL

Geeignet sind Sorten, die man nicht schälen muss: *Delicata*, *Sweet Dumpling* oder ebenfalls *Junger Squash*. Die Scheiben können Sie marinieren (→ Seite 38) oder wie Schnitzel panieren. Auch geschälter *Butternut* schmeckt gebraten ausgezeichnet. Sehr dekorativ wirken Scheiben, die Sie mit Butter bestreichen und im Backrohr garen.

ALS BEILAGE

Hokkaido, *Delicata* und *Sweet Dumpling* schmecken in kleine Würfel geschnitten und wie Erdäpfel in der Pfanne geröstet. Dabei werden sie weich, zerfallen aber nicht.

Tipp

Vom Gartenkürbis (*Cucurbita pep*) gibt es ganz unterschiedliche Sorten: Manche wie *Jack be little*, *Sweet Dumpling* oder *Goldapfel* wiegen nur wenige hundert Gramm, andere wie der bekannte Halloween-Kürbis *Jack O'Lantern* sind ein paar Kilo schwer.



A wooden cutting board is the central focus, displaying several roasted pumpkin halves with their seeds removed and flesh sliced. The pumpkin is golden-brown and glistening. To the right, two bright red chili peppers are visible. In the foreground, a whole, unpeeled carrot lies diagonally. The background is a light-colored wooden surface.

Pikantes

Kaum ein Gemüse bietet Feinschmeckern
so viele Möglichkeiten wie Kürbis.
Die besten Rezepte aus der traditionellen und
modernen Küche finden Sie in diesem Kapitel.

Scharfe Kürbissuppe

ZUTATEN

Für 4 Portionen

400 g roter oder grüner
Hokkaido

1 kleine Zwiebel

1 rote Pfefferoni

2 EL Öl

½ l Rindsuppe

100 g Schlagobers

Salz

geriebene Muskatnuss

3–4 TL Kürbiskernöl

1 EL fein gehackter
Petersil

1 Den Kürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein zerkleinern. Die Pfefferoni waschen, trockentupfen, halbieren und putzen (→ Gut zu wissen).

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei schwacher Hitze glasig braten. Den Kürbis und die Pfefferoni zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Die Suppe zugießen, einmal aufkochen lassen und den Kürbis in etwa 30 Minuten sehr weich garen.

3 Die Suppe mit dem Mixstab pürieren, dabei nach und nach das Schlagobers zugießen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und in vorgewärmten Suppentassen anrichten.

4 Das Kürbiskernöl auf die Portionen träufeln und mit einem Holzstäbchen zu Spiralen ziehen. Mit Petersil und etwas Muskat bestreut sofort servieren.

Gut zu wissen

Die Schärfe von Pfefferoni kann man gut dosieren: Wenn Sie die Schote nur halbieren und putzen, indem Sie alle weißen Scheidewände und Samen entfernen, ist das Essen mild gewürzt. Schärfere wird es mit der grob zerkleinerten, aber geputzten Schote, noch schärfer, wenn Sie ein paar Samen drin lassen. Sehr scharf kann es mit der ganzen, ungeputzten Schote werden.



Suppe im Kürbis

ZUTATEN

Für 4 Portionen

2 kleine Kürbisse
(siehe unten)

4 EL Butter

Salz

Pfeffer aus der Mühle

¼ l Rindsuppe

100 g Schlagobers

2 EL Kürbiskerne

1 Scheibe Toastbrot

1 EL Butterschmalz

1 EL gehackter Petersil

1 Die Kürbisse waschen und quer halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die vier Kürbishälften in ofenfeste Formen setzen, damit sie beim Backen nicht umkippen.

2 In jede Kürbishälfte 1 EL Butter, Salz und Pfeffer geben, im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 20 Minuten backen, dann herausnehmen und einen Teil des weichen Kürbisfleisches mit dem Löffel vorsichtig vom Rand abkratzen, ohne die Schale zu verletzen.

3 Das Kürbisfleisch mit Rindsuppe und Schlagobers im Mixer pürieren, wieder in die Kürbishälften geben, ins Rohr schieben und noch 5 bis 10 Minuten backen, bis die Flüssigkeit in den Kürbishälften leicht köchelt.

4 Das Brot würfeln und mit den Kürbiskernen im Butterschmalz knusprig rösten, in den Kürbishälften verteilen, Petersil darüberstreuen und die Suppe in den Formen (auf Holzbretter stellen!) servieren.

Gut zu wissen

Für Kürbissuppe in der Schale brauchen Sie einen kleinen Kürbis, dessen Schale im Backrohr hart bleibt: *Goldapfel* oder *Runder Nizza Kürbis* (Tondo Chiara de Nizza). *Hokkaido* ist zwar leichter zu bekommen, doch die Schale wird beim Garen weich, sodass die Suppe auslaufen kann.



Salat mit gebratenem Kürbis

ZUTATEN

Für 4 Portionen

1 kleiner Butternut- oder
Hokkaidokürbis

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Saft von 1 Zitrone

4 EL Olivenöl

50 g Bummerl-, Häuptel-
und/oder Vogerlsalat

1 Handvoll Rucola

1 kleine rote Paprika

1 EL schwarze entkernte
Oliven

1–2 EL Balsamessig

8 dünne Scheiben
Parmaschinken

1 Stück Parmesan

1 Butternutkürbis schälen und in Schnitze teilen, Hokkaido nur waschen, abtrocknen und in Schnitze schneiden. Die Kürbisschnitze von Kernen und Fasern befreien und nebeneinander auf ein Backblech legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit dem Zitronensaft und dem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C etwa 30 Minuten rösten, dabei einmal wenden.

2 Salatblätter und Rucola waschen, trockenschleudern und die großen Blätter in mundgerechte Stücke teilen. Die Paprika waschen, abtrocknen, halbieren und putzen, dann in kleine Stücke schneiden. Die Oliven halbieren. Alle diese Zutaten in einer Salatschüssel mit Salz, Pfeffer und Balsamessig mischen.

3 Den Salat auf Portionstellern verteilen, die Schinkenscheiben darauf anrichten. Den Kürbis herausnehmen, die Schnitze auf die Salatportionen legen. Das Bratöl mit dem Zitronensaft auf dem Backblech mit einer Teigkarte ablösen und über den Salat geben. Vom Parmesan einige Späne über die Portionen hobeln. Den Salat sofort servieren, damit der Kürbis noch warm ist. Dazu passt helles Landbrot oder Baguette.

Gut zu wissen

Hokkaido-Kürbis lässt sich zwar cremig pürieren, eignet sich aber auch zum Backen im Rohr oder Braten in der Pfanne.



Herbstlicher Kürbissalat

ZUTATEN

Für 4 Portionen

1 kleiner roter Hokkaido
oder Jack be little

2 rote Äpfel

2 rote Zwiebeln

3 Zweige Thymian

1/8 l Erdnussöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2–3 EL Apfelessig

1 Den Kürbis waschen und abtrocknen, den Stiel- und den Blütenansatz großzügig abschneiden und den Kürbis halbieren. Die Kerne und die Fasern herauschneiden und die Hälften in Scheiben schneiden (→ Tipp). Die Äpfel waschen, mit einem Apfelausstecher vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Thymian waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen.

2 Das Öl nach und nach in einer großen Bratpfanne erhitzen. Kürbis, Äpfel und Zwiebeln darin portionsweise gerade eben weich braten und dabei einmal wenden. Die gebratenen Scheiben auf einer Platte anrichten, jeweils mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit etwas Essig beträufeln. Den Thymian mit der letzten Portion braten. Zum Öl in der Pfanne 2 EL Wasser geben, den Bratfond unter Rühren damit lösen und den Salat damit beträufeln.

Tipp

Etwas schwierig, aber effektiv beim Anrichten:

Aus dem ganzen Kürbis die Kerne mit den Fasern herauschneiden – ähnlich wie bei den Äpfeln. Allerdings brauchen Sie dazu ein langes spitzes Messer und etwas Geschick. Den Kürbis dann wie auf dem Bild in Ringe schneiden.



Kürbisaufstrich

ZUTATEN

Für 6 Portionen

500 g roter Hokkaido

3 Knoblauchzehen

Salz

1 Zwiebel

1 grüne Pfefferoni

3 EL Öl

2 EL Paradeiserstücke
(Dose)

2 EL Zitronensaft

100 g Frischkäse

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

1 EL Kresse

1 Den Kürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien und würfeln. Den Knoblauch schälen und mit Salz zerdrücken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Pfefferoni von den Trennwänden und Kernen befreien, kalt abspülen und ebenfalls fein zerkleinern.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin bei schwacher Hitze glasig braten. Kürbis, Knoblauch, Pfefferoni, Paradeiser und Zitronensaft zugeben und zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze in 20 Minuten weich garen. Falls sich viel Flüssigkeit gebildet hat, den Kürbis unter Rühren bei starker Hitze noch kurz schmoren.

3 Die Mischung lauwarm abkühlen lassen und mit dem Erdäpfelstampfer fein zerdrücken, dabei den Frischkäse untermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken, auf Baguettescheiben anrichten und mit der Kresse bestreut servieren.

Gut zu wissen

Nach dem Putzen und Zerkleinern von frischen oder getrockneten Pfefferoni sollten Sie Arbeitsgeräte und Hände waschen, denn die Schärfe der Schoten haftet auch an der Haut, und es tut richtig weh, wenn man versehentlich Nase oder gar Augen berührt.





Jausenschnitten mit Kürbis

ZUTATEN

Für 4 Portionen

2 reife Paradeiser

200 g Kürbis süßsauer
(→ Seite 66)

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

8 kleine Scheiben
Vollkornbrot

200 g Frischkäse

Basilikum zum Garnieren

1 Die Paradeiser waschen, abtrocknen und würfeln und dabei die Stielansätze entfernen. In einer Schale mit dem süßsauen Kürbis und dem Öl mischen und mit wenig Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.

2 Die Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen, mit der Paradeiser-Kürbismischung belegen und mit dem gewaschenen Basilikum garniert sofort servieren.

Tipp

Die Schnitten sind mit eingekochtem Kürbis aus dem Glas ganz schnell zubereitet. Wenn Sie sich mehr Zeit nehmen wollen, belegen Sie die Brote mit gebackenen Kürbisschnitzern (Rezept nebenstehend), häufen die Paradeiserwürfel und das Basilikum darauf und beträufeln alles mit etwas Bratöl.



Kürbis aus dem Rohr

ZUTATEN
Für 4 Portionen

Etwa 1 kg Buttercup,
Butternut oder
Hokkaido

4 Zweige Rosmarin

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Butterschmalz

4 EL Olivenöl

1 Den Kürbis je nach Sorte (→ Seite 10) nur waschen oder schälen. Von Kernen und Fasern befreien und in etwa 2 cm dicke Schnitze teilen. Den Rosmarin waschen, trockentupfen und grob zerkleinern. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

2 Knoblauch und Rosmarin auf ein Backblech geben, die Kürbisschnitze darauf legen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zuerst das Butterschmalz in kleinen Stücken auf dem Kürbis verteilen, dann das Öl darüberträufeln. Das Blech ins vorgeheizte Backrohr schieben und den Kürbis bei 220 °C in 15 bis 20 Minuten weich und goldgelb backen.

Kürbisbrot mit Ziegenkäse

ZUTATEN

Für 1 Kastenform

22 cm lang

400 g roter oder grüner
Hokkaido

1/8 l Wasser

125 g Butter

250 g Mehl

1/2 Pck. Trockengerst

1/2 TL Lebkuchengewürz

1 EL brauner Zucker

1 TL Salz

1/8 l lauwarme Milch

1 Ei

2 EL Ahornsirup
oder Honig

250 g weicher Ziegenkäse

200 g Kürbis-Chutney
(→ Seite 68)

1 Den Kürbis von Kernen und Fasern befreien, in Stücke schneiden und mit dem Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten ganz weich kochen. Mit der verbliebenen Flüssigkeit pürieren, heiß mit 100 g Butter verrühren und lauwarm abkühlen lassen.

2 Das Mehl mit dem Trockengerst, dem Lebkuchengewürz, dem Zucker und dem Salz in einer Schüssel mischen. Die lauwarme Milch, das Ei und das Kürbispüree zugeben und alles mit den Knethaken des Handmixers durchrühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde ruhen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

3 Den Teig in eine befettete, mit Mehl ausgestreute Kastenform von 22 Zentimeter Länge geben. Zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen. Dann im vorgeheizten Rohr bei 180 °C etwa 1 Stunde backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter gerade eben abkühlen lassen.

4 Die restliche Butter erwärmen und mit dem Ahornsirup verrühren. Das Brot in Scheiben schneiden. Zuerst mit der Buttermischung bestreichen, dann mit dem Ziegenkäse belegen und zuletzt das Chutney darauf verteilen.



Gefüllter Squash

ZUTATEN

Für 4 Portionen

2 junge Squash-Kürbisse
(je circa 400 g)

1 gelbe Paprika

1 Paradeiser

1 Zwiebel

3 Zweige Thymian

300 g Faschiertes

3 EL Öl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Die Squash-Kürbisse waschen, einen Deckel abschneiden und das weiche Innere und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Das feste Fruchtfleisch ebenfalls mit dem Löffel oder spitzen Messer herausholen und in kleine Stücke schneiden.

2 Die Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Paradeiser mit kochendem Wasser übergießen, häuten und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Thymian waschen, die Blättchen abzupfen.

3 Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen, in der die Kürbisse nebeneinander Platz haben. Alle zerkleinerten Zutaten, das Kürbisfleisch und das Faschierte im heißen Öl unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten.

4 Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Squash-Kürbisse füllen. Squash-Kürbisse zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten weich schmoren.

Tipp

Sie können die Fülle auch mit Reibkäse mischen und die Kürbisse im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C etwa 30 Minuten garen. Für ein vegetarisches Essen das Faschierte durch 150 g gekochten Reis ersetzen und noch einen Paradeiser in die Fülle mischen.

