

Kürbismarmelade

1 kg Kürbis (entkernen, schälen und fein zerkleinern)
1 kg Gelierzucker
Saft einer Zitrone
Zimt und Ingwer nach Geschmack

Den Zucker mit dem Kürbis vermischen und eine Zeit lang stehen lassen. Eventuell bildet sich etwas Flüssigkeit. Dann langsam erhitzen und unter Rühren etwa 4 Minuten kochen. In Gläser abfüllen.

Kürbiskuchen

400 g Kürbis (geputzt gewogen)
200 g Zucker
200 g Haselnüsse
200 g Weizenvollkornmehl
5 Eier
½ Zitrone (Saft)
½ Päckchen Backpulver
2 Teelöffel Zimt
½ Teelöffel Vanillemark
Salz, Butter, Paniermehl oder feines Weizenschrot

Die Nüsse fein hacken. Den Kürbis putzen und fein hacken (oder reiben). Drei Eier teilen und das Eiweiß mit etwas Zucker zu Schnee schlagen. Alle anderen Zutaten - auch die Eigelbe - verrühren. Eischnee unterheben. Eine Springform ausfetten und mit Paniermehl oder Schrot auskleiden, Teig einfüllen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 75 Minuten backen.

Kürbis-Eintopf

1 kg Kürbis
200 g Crème fraîche
1 Tasse Milch
1 Teelöffel Salz
1 ½ Tassen Geflügelbrühe-(Instant)
2 Scheiben Weißbrot
20 g Butter
2 Esslöffel geriebenen Käse (Greizer)
Weißer Pfeffer, Muskatnuss

Kürbis schälen, Kerne entfernen, Kürbisfleisch in Würfel schneiden. Crème fraîche mit Milch, Gewürzen und Brühe verrühren, mit dem Kürbis vermischen, in den Topf oder die Auflaufform geben und zugedeckt im Backofen bei 200 - 220° C (Umluft 170 – 190° C) ca. 60 Minuten garen. Danach mit einem Schneebesen kräftig durchrühren. Weißbrot würfeln, mit Butter in der Pfanne goldbraun rösten. Kurz vor dem Servieren auf den Eintopf geben, mit Käse bestreuen.

Kürbissuppe

1 kg Hokkaido-Kürbis
2 Möhren
3-4 Knoblauchzehen
Ingwer nach Geschmack, Curkuma
Rapsöl
0,2 Liter Crème fraîche, Petersilie

Den Kürbis (mit Schale!) aufschneiden, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Mit dem Knoblauch und den Möhren im Rapsöl anschmoren, mit 1 l Gemüsebrühe auffüllen, mit den restlichen Gewürzen weichkochen und alles pürieren. Kurz aufkochen und vor dem

Servieren mit einem Klacks Crème fraîche und frisch gehackter Petersilie garnieren.

Kürbis süß-sauer

2 kg Kürbis
0,5 Liter Wasser
0,5 Liter Essig
1 kg Zucker
Zitronenschale
Ingwer

Den Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. In verdünntem Essig über Nacht liegenlassen. In neuem Essigwasser mit Zucker, reichlich Zitronenschale und wenig Ingwer durchkochen. Den Kürbis glasig werden lassen, dann herausnehmen. Etwas Saft einkochen lassen und abgekühlt über den Kürbis geben.

Kürbis gegrillt

1 (halber) Kürbis von 1000 g
100 g Butter
Salz

Kürbis waschen, entkernen und mit einem sauberen Küchentuch abtrocknen. Schnittfläche mit einem Drittel der Butter bestreichen. Mit der unbestrichenen Seite auf ein Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben. Bei 240 Grad ca. 60 Minuten backen. Danach noch 2 Minuten übergrillen und in Stücken servieren. Beim Verzehr die Schale abschneiden. Kürbisfleisch mit Butterflöckchen (restliche Butter verwenden) belegen und salzen.

Kürbisbrot

650 g Weizenmehl
150 g Roggenmehl
500 g Kürbis oder Zucchini
40 g Hefe
2 Esslöffel Honig
20 g Meersalz
2 Esslöffel Butter
1 Teelöffel Ingwer

Das Kürbisfleisch zerkleinern und zu Mus kochen. Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen, Die Hefe mit dem Zucker in wenig lauwarmem Mus auflösen und in die Mulde gießen. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und 20 Minuten stehen lassen. Danach die Masse mit dem Mehl, dem restlichen Mus und dem Salz zu einem Teig verkneten und weitere 30 Minuten gehen lassen. Den Teig formen und vor dem Backen nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Das Brot wird 20 Minuten bei 200 Grad danach 10 Minuten bei 150 Grad im vorgeheizten Backofen gar gebacken.



Wissenswertes über den Kürbis

Das Heimatland der Kürbisse ist das tropische Mittel- und Südamerika. Ihre Herkunft aus warmen Ländern zeigt sich auch in ihrem hohen Wärmebedürfnis.

Aufgrund archäologischer Funde gehen Wissenschaftler davon aus, dass der Kürbis zu den ältesten Kultur- und Nahrungsplanzen Amerikas gehört. Man nimmt an, dass sie bereits zwischen 5000 und 3000 vor unserer Zeitrechnung von den indianischen Ureinwohnern, den Indios in Peru und Mexico, zusammen mit Mais und Bohnen angebaut wurden. Erst mit der Entdeckung Amerikas kam der Kürbis in die so genannte alte Welt. Der Kürbis zählt botanisch zu der Familie *Cucurbitaceae*. Er zählt zu den größten Einzelfrüchten im Pflanzenreich. Botanisch korrekt zählt der Kürbis nicht zum Gemüse sondern zu den Beerenfrüchten, genau wie Orangen, Bananen und Tomaten. Ihre Formen- und Farbvielfalt ist enorm; so wiegt der größte gezüchtete Kürbis über 570 kg, wobei man

solche Ergebnisse nur mit Tricks erreichen kann. Die Farben variieren von weiß über gelb und orange bis grün, ein reines

Blau gibt es nicht, jedoch ein Grau-blau. Meist haben sie faseriges, carotinhaltiges, gelb- oder orangegefärbtes, süßliches Fruchtfleisch, das manchmal die 12-fache Menge an Carotin beinhaltet als Möhren.



Rezeptsammlung



Kürbistag

21. Oktober
2017

Z Zentrum für U Umwelt und M Mobilität

Z/U/M/, Stadtmarkt 11, 38300 Wolfenbüttel
<http://zum-wf.de>