

Kürbis: Lagerung, Verarbeitung, Zubereitung

Ich schäle Kürbis und friere ihn roh ein. Meine Tochter sagt nun, das sei «giftig», man dürfe nur gekochten Kürbis einfrieren. Heute gilt zudem, man müsse Kürbis nicht unbedingt schälen. Stimmt das?

Monika Neidhart, Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.
www.textwerke.ch

Kaum ein anderes Gemüse gibt es in so reicher Formen- und Farbenvielfalt wie Kürbisse. Von den rund 1000 Sorten – wozu auch die Sommerkürbisse wie Zucchetti, Patisson, Rondini oder Spaghettikürbis gehören – sind fast alle essbar. Weil der Unterschied zwischen Zier- und Speisekürbissen nicht immer deutlich ist, sollte man bei Unsicherheit den Kürbis testen. Schmecken Sie den rohen Kürbis mit der Zunge ab. Schmeckt das Fruchtfleisch bitter, darf er nicht gegessen werden. Alle Wildformen der Kürbisfamilie enthalten Bitterstoffe (Cucurbitacine), die zu ernsthaften Vergiftungen führen können. Diese Substanz wurde bei Speisekürbissen weggezüchtet, während Zierkürbisse sie noch enthalten.

Klopfprobe

Reife Kürbisse erkennen Sie mit der Klopfprobe: Klingt der Kürbis hohl und dumpf, schmeckt er am besten. Dazu soll er eine harte, eher matte Schale haben. Ein Teil des Stiels sollte noch an der Beerenfrucht sein, damit das Austrocknen verzögert wird. Er soll hart und im Stielansatz trocken sein.

An einem dunklen, gut durchlüfteten Ort bei 10 bis 15 Grad aufbewahrt, halten Kürbisse je nach Sorte zwischen einer Woche und mehreren Monaten. Angeschnittene Teile (Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernt) in Kunststoffolie verpackt, sind sie ein paar Tage im Gemüsefach des Kühlschranks haltbar.

Zum Tiefgefrieren schneidet man den gerüsteten und geschälten Kürbis in Stücke. Roh oder blanchiert ist er so sechs Monate haltbar. Gefroren kann er für Suppen, Konfitüren oder Smoothies verwendet werden. Oder man bereitet direkt eine Kürbissuppe zu (Varianten: einen Teil Bouillon durch Kokosmilch ersetzen, mit Curry würzen) und gefriert sie portionenweise ein.

Ob die Schale mitgegessen werden kann, hängt von der Sorte, dem Alter des Kürbisses und von der Zubereitung ab. Butternuss, Oranger Knirps und Hokkaido zeichnen sich durch eine dünne Schale aus. Sie wird beim Kochen weich und kann mitgegessen werden.

Für das Rüsten schneidet man am besten mit einem grossen Messer Schnitze. Anschliessend mit einem Esslöffel oder einem Pariserlöffel Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen und die Schale mit scharfem Messer abschneiden. Das Fruchtfleisch gemäss Rezept zerkleinern.

Vielfältig einsetzbar

Kürbis schmeckt als Gemüse, Suppe, Chutney, Auflauf oder als Zutat in einem Risotto, Couscous oder gar in süßen Speisen wie in einem Kuchen oder einer Crème. Kürbis kann gut mit Kartoffeln zu einem Püree gemischt werden. Er kann in Rezepten auch Süsskartoffeln ersetzen. Roh verarbeitet können junge Kürbisse zu Smoothies gemixt (150 g Kürbis mit 1 Orange, geschält, in Stücken und 2 dl Orangen- oder Rüebli-saft) oder zu einem Salat (wie Rüebli) verarbeitet werden.

Auch die Kürbiskerne können verwendet werden. Sie sind eine beliebte Knabberei – im Gegensatz zum Fruchtfleisch liefern sie aber reichlich Kalorien. Kerne von den Fasern befreien, auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 8 Min. in der Mitte des Ofens bei 220 °C rösten. Es gibt spezielle Ölkürbisse, die eigens für die Kernenproduktion angebaut werden, da ihre Samen im Unterschied zu jenen der Speisekürbisse keine Schale haben.