

# Der Kürbis: Vielseitig und lecker



**Kurs 224-3055:** Der Kürbis: Vielseitig und lecker

**Termin:** Dienstag, 08.10.2024, 17.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** Heinrich-Roth-Realschule Plus, Montabaur

**Leitung:** Patrick George

### Vorwort und einige persönliche Anmerkungen

Aus der Herbst- und Winterküche ist er gar nicht wegzudenken: Der Kürbis. Und dennoch führt diese Frucht viel zu oft ein Schattendasein als Suppe oder einfache Beilage. Ich persönlich erinnere mich an Besuche bei Familienangehörigen „im Alten Land“ bei Hamburg. Die Großtante und der Onkel hatten einen Hof, klassisch Ackerbau- und Viehzucht. Hier war der Kürbis ein wichtiges Produkt, als Futtermittel für die Schweine, aber eben auch um selbst „über den Winter“ zu kommen. So wurde dieses Lebensmittel nahezu komplett und „abfallfrei“ verwertet. Leider sind meine Erinnerungen an den süß-sauer eingemachten Kürbis nicht nur positiv – wir mussten ihn täglich essen... Jedoch die gerösteten und gesalzenen Kerne als Snack, die wir abends gegessen hatten, wenn wir alle am Tisch saßen, waren der absolute Hit.

In diesem Kurs wollen wir verschiedene Möglichkeiten der Zubereitung und Nutzung dieses Gewächses nähern. Von traditionellen Gerichten bis hin zu hippen Speisen wird ein bunter Querschnitt rund um den Kürbis geboten. Kürbis ist fast überall auf der Welt zu finden, daher stellt der heutige Kurs auch ein „Crossover“ der internationalen Küchen dar.

Insbesondere die „gehobene Küche“ hat in den letzten Jahren der Kürbis und seine „Nebenprodukte“ wie Kürbiskernöl, Kürbiskerne etc. an enormer Bedeutung gewonnen und ist nahezu zum Hype geworden. Und dabei sind es doch oft ursprüngliche, nahezu „ländliche“ Gerichte und Zubereitungen. Immerhin findet sich der Kürbis schon seit dem 16. Jahrhundert in der europäischen Landküche.

Da Kürbisse, wie alle Kürbisgewächse (z.B. Zucchini, Gurken etc.) die giftigen Bitterstoffe Cucurbitacine enthalten können und diese auch nicht durch Kochprozesse zerstört werden, sollte beim Selbstanbau möglichst nur zertifiziertes Saatgut genutzt werden. Bei Speisekürbissen hingegen wurden durch langjährige Züchtungsarbeit bitterstofffreie Varianten selektiert, weswegen das Risiko bei Speisekürbissen aus dem Supermarkt sehr gering ist. Es sollte immer eine „Geschmacksprobe“ des rohen Produktes erfolgen (schmeckt das Fruchtfleisch stark bitter, den Kürbis nicht verzehren und das Probierstück natürlich ausspucken).

#### ***Hier noch ein kleiner Zubereitungstipp:***

Bei vielen Rezepten mit Kürbis kann man sich die Arbeit erleichtern, wenn man den Kürbis halbiert, mit den offenen Seiten nach oben in den Backofen legt und die Hälften bei 120 - 150 °C ca. 20 - 30 Minuten (abhängig von der Größe) weich werden lässt. Wenn die Ränder oben langsam dunkel werden, ist der Kürbis weich genug. Von einigen Sorten, wie z.B. dem Muscat de Provence, lässt sich danach die Haut einfach und problemlos abziehen, bzw. das Fruchtfleisch leicht mit einem Löffel aus der Schale lösen. Das Kürbisfleisch lässt sich ohne Kraftaufwand in Stücke schneiden und weiterverarbeiten. Außerdem schmeckt der Kürbis intensiver und die Farbe ist leuchtender. Diese Methode eignet sich für fast alle Rezepte, es sei denn sie wollen das Kürbisessen in der Kürbisschale servieren oder sie benötigen den Kürbis für Halloween.

Euer

Patrick George  
Koch aus Leidenschaft

**Anmerkung:** In manchen der Rezepte wird Alkohol (Bier, Wein, Weinbrand, Rum etc.) eingesetzt. Bei Unverträglichkeiten, Alkohol-Problemen, Schwangerschaft oder auch bei Kindern, kann der Alkohol häufig durch andere Flüssigkeiten ersetzt werden. So lässt sich Wein z.B. ideal durch Traubensaft ersetzen.



**Übrigens:** Auf meiner Homepage <https://patrick-george.de> gibt es zahlreiche Aus- und Rückblicke, sowie viele weitere Rezepte und Tipps. Ich freue mich über Deinen/ Euren Besuch!

# An Kürbisse & Töpfe, fertig – los!

## 1. Gang:

**Kürbis-Apfel-Suppe**  
mit Speckcroutons & knusprigen Kürbiskernen

## 2. Gang:

**Kürbisschnitzelchen & Pasta**  
in Kürbis-Chili-Soße geschwenkt

## 3. Gang:

**Kürbis-Kartoffel-Eintopf**  
mit Hack-Reis-Bällchen

**&**

**Kürbis-Kartoffel-Curry**

## 4. Gang:

**Kürbis-Muffins**  
**&**  
**Kürbis-Kirsch-Nussahne-Auflauf**

## **Kürbis-Apfelsuppe**

(ca. 4 Portionen)

### **Zutaten:**

#### ***Für die Suppe:***

1 Hokkaido-Kürbis  
5 Äpfel, möglichst nicht mehlig  
4 Zwiebeln  
1 Stück Ingwer, frischer, n.B.  
etwas Rapsöl  
etwas Kurkuma  
ca. 1 L Gemüsebrühe (flüssig), Wasser  
etwas Currypulver  
Salz & Pfeffer  
n.B. Cayenne-Pfeffer

#### ***Für die Einlage/ Topping:***

ca. 150 g Speckwürfel  
ca. 100 g Kürbiskerne  
etwas Kürbiskernöl

### **Zubereitung:**

Den Kürbis von den Kernen befreien, mit Schale (vorher waschen) in größere Würfel schneiden. Die Äpfel mit Schale ebenfalls in größere Würfel schneiden (erst kurz bevor sie in den Topf kommen, ansonsten oxidieren sie und werden braun). Zwiebeln ebenfalls zerkleinern (sie müssen nicht ganz fein gehackt werden). Ingwer auf einer Reibe grob raspeln, falls grobe Fasern im Geraspelten drin sind, diese entfernen (frischer Ingwer sollte aber nicht zu holzig sein).

Speck in einer Pfanne bei milder Hitze knusprig ausbraten. Die Kürbiskerne können ebenfalls in einer Pfanne etwas geröstet werden. Zur Seite stellen.

Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln hinzugeben und glasig dünsten. Kürbiswürfel und Ingwer hinzugeben, ca. 2 Minuten unter Umrühren dünsten. Kochflüssigkeit (Gemüsebrühe/ Wasser/ Weißwein etc.) hinzugeben (alles sollte gut bedeckt sein) und alles ca. 4 Minuten aufkochen lassen. Äpfel dazugeben, ebenfalls Kurkuma, alles zusammen bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Äpfel zerfallen (ca. 10 Minuten). Currypulver ca. 1 Minute vor Garende je nach Gusto hinzufügen.

Alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Suppe pürieren. Eventuell noch mal abschmecken.

Suppe auf Tellern anrichten, Speckwürfel und Kürbiskerne hinzugeben. Mit einigen Tropfen Kürbiskernöl finalisieren.

**Tipp:** Wer es Besonders mag nimmt einen weiteren Apfel, teilt diesen in feine Spalten und karamellisiert die Apfelpalten mit Zucker und Apfelsaft – um diese als besonderen „Eye-Catcher“ auf der Suppe mit anzurichten.

## Der Kürbis: Vielseitig und lecker

### Kürbisschnitzel

(4 Portionen)

**Zutaten:** 1 kg Kürbis  
2 Eier  
Mehl  
Semmelbrösel  
Salz & Pfeffer  
Pflanzenöl zum Ausbacken

#### **Zubereitung:**

Kürbis schälen und in Scheiben schneiden. (Achtung: bei zartem Fruchtfleisch nicht zu dünne Scheiben schneiden, sonst zerfallen sie beim Braten. Kürbisscheiben mit Salz & Pfeffer würzen. Mit Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren.

In einer Pfanne schwimmend im Pflanzenfett ausbacken bis sie goldgelb sind und dabei wenden. Schnitzel auf Küchenpapier legen und überflüssiges Fett abtropfen lassen.

### Kürbispasta

(6 Portionen)

**Zutaten:** 1 Hokkaidokürbis  
2 Paprikaschoten, rote  
4 Knoblauchzehen  
1 große Gemüsezwiebeln  
1 Dose Kokosmilch  
Salz und Pfeffer  
Zucker  
Cayennepfeffer oder Chiliflocken  
500 g Pasta, nach Wahl

#### **Zubereitung:**

Den Kürbis entkernen und grob stückeln. Genauso mit den Paprikaschoten verfahren. Die Zwiebel schälen und ebenfalls grob in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen andrücken und etwas die lose Schale entfernen - und mit dem Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Etwas Öl darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Blech dann bei ca. 180 - 200 °C für 40 - 45 Minuten in den Ofen geben.

Fünf Minuten vor Ablauf der Ofenzeit das Nudelwasser aufstellen. Wenn das Gemüse fertig ist, alles in den Standmixer geben. Vor dem Pürieren den Knoblauch aus der Schale befreien. Die Kokosmilch angießen und alles pürieren. Abschmecken und nach Belieben würzen.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und beim Kochen etwas Nudelwasser auf die Seite stellen.

Das fertige Kürbispüree dann bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben und je nach gewünschter Konsistenz Nudelwasser dazugeben.

Zum Schluss die Nudeln mit in die Pfanne geben und alles gut vermengen.

## **Kürbis-Kartoffel-Eintopf**

(4 Portionen)

**Zutaten:** 1 Zwiebel  
etwas Pflanzenöl  
1 Kürbis  
1 kg Kartoffeln  
1 Zehe Knoblauch  
500 g Hackfleisch  
ca. 70 g Reis, ungekocht  
1 Ei  
1 Brötchen, eingeweicht und ausgepresst  
1 Stange Lauch  
Paprikapulver, rosenscharf  
Salz & Pfeffer  
Cayennepfeffer  
Wasser, oder Gemüsebrühe, kochend  
n. B. Tomatenmark

### ***Zubereitung:***

Die Zwiebel schälen, klein würfeln und in dem Öl anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Aus dem Topf nehmen und in dem Öl den geschälten und in Würfel geschnittenen Kürbis anbraten. Danach die geschälten und in Stücke geschnittenen Kartoffeln zugeben und mit Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen bis alles bedeckt ist. Die durch die Presse gedrückten Knoblauchzehen hinzugeben. Mit den Gewürzen würzen und wenn man mag etwas Tomatenmark zugeben.

Aus dem Hackfleisch, Ei, Brötchen, dem ungekochten Reis, Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer einen gleichmäßigen Hackfleischteig herstellen. Teelöffelgroße Stücke abstechen und zu kleinen Bällchen formen. Diese in den Kürbis-Kartoffel-Eintopf gleiten lassen. Evtl. noch mal mit etwas kochender Flüssigkeit auffüllen. **Tipp:** Ich siede die Bällchen parallel nicht in der Suppe, sondern in Salzwasser (das ist sicherer, falls etwas „zerfällt“) und gebe Sie am Ende beim Anrichten in die Teller!

Nach 15 Minuten Kochzeit den in Streifen geschnittenen Lauch zugeben und weitere 15 bis 30 Minuten köcheln lassen. Den Lauch kann man auch noch später zugeben, wenn man ihn knackig mag.

**Tipp:** Die Hackbällchen eignen sich auch hervorragend als Fleischeinlage für andere Suppen oder Eintöpfe. Sie sind nicht so hart, wie Hackbällchen ohne Reis.

### **Kürbis-Kartoffel-Curry**

(4 Portionen)

**Zutaten:** 1 Kürbis  
800 g Kartoffeln, festkochend  
150 g rote Linsen  
1 Zwiebel  
6 TL Currypaste  
1 Dose Kokosmilch  
Ingwer, gerieben  
300 ml Wasser (oder Gemüsebrühe)  
Öl, zum Anbraten

#### ***Zubereitung:***

Zwiebel schälen, klein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden. Kürbis putzen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer in Öl anbraten, mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und die Curry-Paste dazugeben, verrühren, dann die Kartoffeln dazu und nach 5 Minuten die Kürbiswürfel. 10 Minuten zusammen leicht köcheln lassen, dann die roten Linsen dazugeben, noch ca. 10 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser in den Topf geben.

### **Kürbis-Muffins**

(ca. 15 Stk.)

**Zutaten:** 165 g Mehl  
2 TL Backpulver  
60 g Butter  
200 g Zucker  
2 Eier  
½ TL Zimt  
¼ TL Gewürzmischung (Pumpkinspice)  
120 g Kürbisfleisch  
Puderzucker

#### ***Zubereitung:***

In einem kleinen Topf Wasser aufkochen. Den Kürbis in kleine Stücke schneiden. In den Topf geben und auf dem Herd bei mittlerer Hitze mit Deckel weichkochen. Den Inhalt des Topfes auf ein Sieb abschütten. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Geschmolzene Butter, Zucker und Eier im Topf verrühren. Mehl und Backpulver dazugeben. Später Zimt und Pumpkinspice in den Teig rühren. Die Kürbisstücke in den Teig geben. Mit einem Kartoffelstampfer den Teig zu einer homogenen Masse stampfen, in Backförmchen geben und 25 Minuten im Ofen backen.

Bei Bedarf einen Zuckerguss aus Puderzucker, Zimt, Pumpkinspice und ein wenig Wasser anrühren und die noch warmen Muffins damit bestreichen.

**Tipp:** Dazu schmeckt eine hausgemachte Vanille- oder Karamellsoße, oder auch eine Kugel Vanille-Eis.

## Der Kürbis: Vielseitig und lecker

### **Kürbis-Kirsch-Nussahne-Auflauf**

**(4 Portionen)**

**Zutaten:** 300 g (Hokkaido)Kürbis  
1 Glas Sauerkirschen  
50 ml Orangensaft  
200 ml Schlagsahne  
30 g Haselnüsse, gemahlene  
5 EL Zucker  
1 TL Speisestärke  
1 Prise Muskatnuss  
1 Prise Zimt, gemahlen  
n.B. Dekoration für das Topping (Schokostreusel, geröstete Haselnüsse, Kirschen o.ä.)

#### ***Zubereitung:***

Den Kürbis (natürlich nur das Fruchtfleisch!) in kleine Würfel schneiden, ca. 10 Minuten in etwas Wasser köcheln lassen und anschließend das Kochwasser abschütten. Den Kürbis mit einem Stabmixer pürieren und mit Orangensaft, 2 EL Zucker und Muskat abschmecken. Abkühlen lassen.

Die Kirschen mit etwas Saft ebenfalls pürieren und bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit Zimt und 2 EL Zucker würzen. Fünf Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke in etwas kaltes Wasser rühren und zu den Kirschen geben. Nochmals kurz aufkochen, bis die Kirschen angedickt sind und danach abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen, einen Esslöffel Zucker zugeben und die gemahlene Nüsse unterheben.

Die Gläser in der Reihenfolge Kirschpüree, Kürbismus, Nuss-Sahne befüllen. Alles wiederholen und zum Schluss die Sahnehaube gerne nach Belieben dekorieren (Schokostreusel, geröstete Haselnüsse, Kirschen o.ä.).