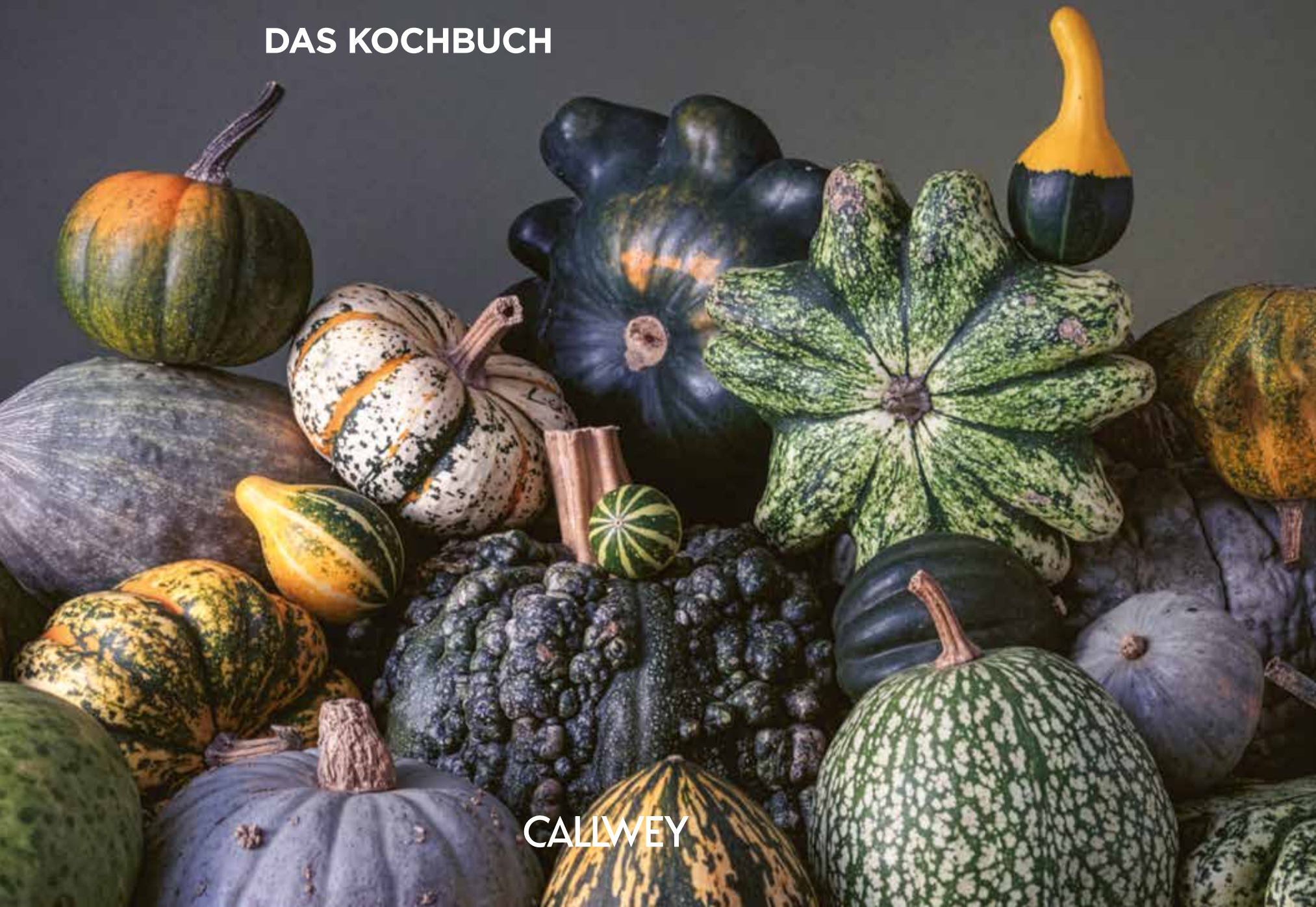


MARTIN H. LORENZ

ALLES KURBIS.

DAS KOCHBUCH



CALLWEY





Inhalt

6: Einleitung – der Kürbis

8
Kürbisarten & -sorten

10: Der Kürbis – eine Welt der Sorten

24: Nicht für den Verzehr –
Zierkürbisse

28: Sommer- und Winterkürbisse

31: Zucchini – der kleine Kürbis

32
Anbau, Ernte & Lagerung

35: Anbau & Ernte

38: Wie lagert man Kürbis richtig?

40
Gesundheit & Besonderes

42: Der Kürbis ist das herbstliche
Superfood

44: Das grüne Gold aus der
Steiermark – Kürbiskernöl

46: Kürbisblüten

48
In der Küche

50: Utensilien für die Kürbisküche

52: Zubereitungsmethoden

55: Kürbiskerne selbst rösten

58: Flavour Pairings – perfekte
Kombinationen zum Kürbis

64
Grundrezepte

65: Suppen & Essenzen

66: Pürees & Cremes

67: Saucen & Vinaigretten

69: Aufstriche, Dips & Pesto

70: Eingezeichnetes & Eingelegtes

73: Süßes & Desserts

74: Gewürze, Sirupe & Fonds

76: Beilagen & Besonderes

78
Vorspeisen

106
Salate & Bowls

120
Suppen & Eintöpfe

134
Vegetarische Rezepte

152
Pasta, Risotto & Co.

166
Fleisch

186
Fisch

202
Brot & herzhafte Gebäcke

214
Desserts

232
Service

234: Rezeptregister

236: Übersicht Köche

240: Impressum



Der Kürbis – mehr als ein zeitloses Symbol des Herbstes

Archäologische Funde deuten darauf hin, dass Kürbisse bereits 7500 v. Chr. im heutigen Mexiko angebaut wurden. Diese frühen Sorten waren kleiner, härter und bitterer als die Kürbisse, die wir heute kennen – wegen ihrer Haltbarkeit und Vielseitigkeit gleichwohl sehr geschätzt. Das Fruchtfleisch galt damals noch als kaum genießbar; verzehrt wurden vor allem die Samen wegen ihres Öl- und Eiweißgehalts. Durch Zufallsmutationen oder gezielte Auslese – so vermutet man – dürften die Pflanzen allmählich zu einem der wichtigsten Hauptnahrungsmittel neben Mais und Bohnen geworden sein.

Heute sind Kürbisse das wohl eindeutigste Symbol des Herbstes und seiner Gemütlichkeit – aber ihre Geschichte reicht weit über dekorative Veranda-Arrangements und saisonale Aromen hinaus. Ihre Geschichte ist bemerkenswert: Im Laufe der Jahrtausende entwickelten sich diese farbenfrohen Früchte von einer lebenswichtigen Nahrungsquelle indigener Völker zu einem kulturellen Symbol, das heute weltweit gefeiert wird. Die Ureinwohner nutzten den Kürbis nach heutigen Erkenntnissen weit über den Verzehr hinaus: Schalen dienten als Gefäße und Behälter, getrocknete Streifen wurden zu Matten geflochten, und die Kerne wurden für Aussaat und Ernährung gelagert. In harten Wintern, wenn andere Feldfrüchte knapp wurden, war der Kürbis eine der zuverlässigsten Nahrungsquellen überhaupt.

Als die europäischen Kolonisten in Nordamerika ankamen, lernten sie den Kürbis durch die einheimische Bevölkerung kennen – wie man ihn röstet, kocht und konserviert. Bald fand er seinen Weg in Eintöpfe, Suppen und sogar in frühe Formen von Brot und Kuchen.

Den umgekehrten Weg nahm der Kürbis nach Europa: Spanische Seefahrer brachten bereits im 16. Jahrhundert die ersten Samen mit, und von der Iberischen Halbinsel aus verbreitete sich die neue Frucht rasch über den gesamten Kontinent. Dank seiner Anpassungsfähigkeit gedieh er in den verschiedensten Klimazonen prächtig. Zunächst freilich landete der Kürbis nicht auf dem Tisch, sondern im Trog: Er diente als Tierfutter oder – besonders die harten Flaschenkürbisse, die sogenannten Kalebassen – als Behälter. Den Europäern fehlte anfangs schlicht ein Name für die fremde Frucht; man ordnete sie den Melonen oder Gurken zu. In Südeuropa entstanden bald neue Sorten, die man bis heute an ihren romanisch klingenden Bezeichnungen erkennen kann. In Deutschland hingegen war zunächst nur der Gelbe Zentner beliebt, der als geschmacksarm galt, aber während des 2. Weltkriegs ohne Lebensmittelkarte zu bekommen war. Weltweit existieren heute etwa 800 bis 850 verschiedene Kürbissorten. Maximal ein Viertel davon ist essbar; der weitaus größere Teil gehört zu den Zierkürbissen, die

Dekorationszwecken dienen und nicht zum Verzehr geeignet sind, da sie den Bitterstoff Cucurbitacin enthalten. Es gibt auch Zuchtsorten, die nur für Wettbewerbe gedacht sind – größer, schwerer, eindrucksvoller.

Die dennoch erstaunliche Menge an Speisekürbissen ist Indiz dafür, dass sich der Kürbis vom „Arme-Leute-Essen“ oder Viehfutter zu einer beliebten Delikatesse entwickelt hat. Seine Sortenvielfalt macht ihn heute zu einer geschätzten Zutat in der gehobenen wie in der regionalen europäischen Küche. In den letzten Jahren haben Kürbisse eine noch größere kulturelle Bedeutung erlangt, was zum Teil auf saisonale Trends zurückzuführen ist.

Kürbisse werden schon seit langer Zeit mit Erntedankfesten in Verbindung gebracht. Die Verbindung von Samhain (keltisches Fest) und den Rübenlaternen bildet jedoch den Ursprung der heutigen Halloween-Kürbiskultur, die sich hier in Mitteleuropa längst etabliert hat. In vorchristlicher Zeit begingen die Kelten am 31. Oktober Samhain, eines ihrer wichtigsten Feste. Der Kürbis hat somit tiefe Wurzeln in irischen Traditionen, die ursprünglich aber auf Rüben basierten. Irische Einwanderer brachten diesen Brauch im 19. Jahrhundert nach Amerika – erst dort entdeckten sie den viel einfacher zu schnitzenden Kürbis, der sich fortan weltweit als Symbol durchsetzen konnte. Kürbisse werden ausgehöhlt und mit Fratzen versehen, um böse Geister abzuwehren und an den Hufschmied „Stingy Jack“ zu erinnern. Heute leuchten Kürbisse vor den Haustüren in vielen Ländern, markieren den Beginn der gruseligen Feierlichkeiten und symbolisieren die verspielte Stimmung des Herbstes.

Neben ihrer kulturellen Rolle sind Kürbisse bis heute eine wichtige landwirtschaftliche Kulturpflanze – angebaut für Dekoration, in Sorten, die von Grund auf auf ihre jeweilige Verwendung hin gezüchtet wurden. Sie gedeihen in den unterschiedlichsten Klimazonen, benötigen wenig Wasser und verbessern als Nachbarpflanzen sogar die Bodenqualität.

Von den Feldern Mittelamerikas bis in die Küchen der Welt hat der Kürbis eine bemerkenswerte Reise hinter sich. Als Nahrung, Werkzeug, Symbol und Kulturpflanze hat er das Leben von Menschen auf allen Kontinenten geprägt – und tut es bis heute. Was bleibt, ist die Einladung, ihn neu zu entdecken: in seiner Sortenvielfalt, in seinen Aromen, in seinen Möglichkeiten. Genau das ist der Ausgangspunkt dieses Buches.



KÜRBISARTEN & -SORTEN

Kaum ein Gemüse ist so schwer zu fassen wie der Kürbis – und kaum eines wird so oft auf ein einziges Bild reduziert.

Dabei steckt hinter dem Begriff eine ganze Familie: von der winzigen Zierform bis zum zwanzig Kilo schweren Lagerkürbis, vom zarten Sommerkürbis bis zur aromatischen Wintersorte, vom Hokkaido, den jeder kennt, bis zum Olivenkürbis, den kaum jemand kennt. Wer versteht, welche Sorte welchen Charakter hat, und warum Zucchini und Butternut enger verwandt sind, als man denkt, kocht nicht nur besser, sondern mit mehr Neugier.

Dieses Kapitel lädt ein, den Kürbis in seiner ganzen Vielfalt zu entdecken.

Der Kürbis – eine Welt der Sorten

Der Kürbis ist keine Zutat – er ist eine ganze Familie.

Wer zum ersten Mal durch die Reihen eines Kürbishofs geht oder auf einem Herbstmarkt vor einem Tisch voller fremder Formen und Farben steht, ahnt: Hier steckt mehr dahinter als das, was im Supermarkt als „Kürbis“ ausgezeichnet ist. Weltweit existieren schätzungsweise 800 bis 850 Sorten – davon sind rund 200 essbar. Was auf den ersten Blick nach Überfluss aussieht, ist bei näherer Betrachtung ein präzises Angebot: Jede Sorte hat ihren eigenen Charakter, ihre eigene Textur, ihr eigenes Aroma. Und ihren eigenen Platz in der Küche.

Man unterscheidet Kürbisse nach botanischer Art, Fruchtgröße, Reifezeit und kulinarischem Verwendungszweck. Die wichtigsten Speisesorten lassen sich grob in drei große botanische Gruppen einteilen: Cucurbita maxima – die Riesenkürbisse, zu denen Hokkaido, Hubbard und Kabocha gehören –, Cucurbita moschata, die Moschuskürbisse wie Butternut und Muskatkürbis, sowie Cucurbita pepo, die vielseitigste Gruppe, zu der Zucchini, Spaghettikürbisse, Patissons und viele Eichelkürbisse zählen. Innerhalb dieser Gruppen reicht die Bandbreite von kleinen Portionskürbissen, die man im Ganzen in den Ofen schiebt, bis zu Riesenfrüchten von zwanzig Kilogramm und mehr.

Für die Küche entscheidender als die Botanik ist der Charakter des Fruchtfleisches: Ist es fest und trocken oder weich und cremig? Schmeckt es süßlich und nussig, an Maronen erinnernd, mild und neutral, oder ist es eher als Träger kräftiger Aromen gedacht? Kann man die Schale mitessen oder nicht? Diese Fragen leiten die Sortenauswahl und bestimmen, ob ein Kürbis zum Rösten, Pürieren, Füllen oder Einlegen geeignet ist. Die folgende Übersicht gibt einen Überblick über die wichtigsten Speisekürbisse und ihre Eigenschaften.

EICHELKÜRBISSE

„Kompakt, nussig, vielseitig – der ideale Portionskürbis.“

Eichelkürbisse (Cucurbita pepo) verdanken ihren Namen der charakteristischen gerippten Form, die an eine übergroße Eichel erinnert. Sie sind klein bis mittelgroß, aromatisch und in der Küche ausgesprochen praktisch. Ihr Fruchtfleisch ist fest, süßlich-nussig und erinnert oft an Maronen. Viele Sorten haben eine Schale, die mitgegessen werden kann.

TYPISCHE SORTEN:

- **Carnival, Festival:** fruchtig, dekorativ, gut lagerfähig
- **Heart of Gold, Swan White Acorn:** nussig, zart, cremiges Fruchtfleisch
- **Table Gold, Table Queen:** klassisch, trocken-nussig, gut zum Braten

Geschmack: Süßlich, nussig, kastanienähnlich. Die Konsistenz ist je nach Sorte fester oder cremiger, bleibt aber beim Garen in Form.

Ideal für: Füllen, Backen, Rösten, Suppen. Aufgrund ihrer Größe ideal als Einzelportion.

Hinweis: Die Schale der meisten Eichelkürbisse ist essbar, kann aber je nach Sorte und Reifegrad hart bleiben. Im Zweifel einfach mitgaren und selbst entscheiden.

MOSCHUSKÜRBISSE

„Das tiefste Aroma, die längste Haltbarkeit – Moschuskürbisse sind die Könige des Wintervorrats.“

Moschuskürbisse (Cucurbita moschata) sind wärmeliebender als andere Kürbisarten und reifen deshalb langsamer – was sich auszahlt: Sie entwickeln ein tiefes, aromatisches Fruchtfleisch mit einer leichten Muskatnusnote und sind mit die lagerfähigsten Sorten überhaupt. Manche Exemplare überstehen den ganzen Winter und sind bis in den Frühling hinein in einwandfreier Qualität. Der Butternut ist heute der bekannteste Vertreter dieser Gruppe und längst ein Klassiker der internationalen Küche.

TYPISCHE SORTEN:

- **Butternut, Violina:** buttrig-nussig, feines Fruchtfleisch, sehr vielseitig
- **Langer von Nizza, Tromba d'Albenga:** aromatisch, jung wie Zucchini verwendbar
- **Muscade de Provence, Sucrine du Berry:** intensiv, süßlich, für Suppen und Confitüren
- **Black Little (Futsu Black), Tancheese:** intensives Aroma, sehr gut lagerfähig

Geschmack: Aromatisch-süßlich mit charakteristischer Muskatnote. Das Fruchtfleisch ist fest und feinfaserig.

Ideal für: Suppen, Pürees, Gratins, Confitüre, Currys. Jung geerntete Sorten wie Tromba d'Albenga lassen sich wie Zucchini verwenden.

Hinweis: Die Schale von Moschuskürbissen ist in der Regel nicht genießbar. Ausnahmen gelten nur bei sehr jungen Früchten bestimmter Sorten.

RIESENKÜRBISSE

„Die vielfältigste Familie – von der japanischen Rarität bis zum deutschen Klassiker.“

Die Riesenkürbisse (Cucurbita maxima) sind die umfangreichste und vielfältigste Gruppe der Speisesorten. Ihr gemeinsames Merkmal: ein dichtes, aromatisches Fruchtfleisch und eine ausgezeichnete Lagerfähigkeit, die viele Sorten zu idealen Wintervorräten macht.

Der Hokkaido ist ihr bekanntester Vertreter in Deutschland – mit essbarer Schale, feinem Maroniaroma und unkomplizierter Handhabung. Daneben gibt es eine Welt aus australischen, italienischen, amerikanischen und japanischen Sorten, die hierzulande noch zu wenig bekannt sind.

TYPISCHE SORTEN:

- **Roter Hokkaido, Grüner Hokkaido, Uchiki Kuri:** essbare Schale, nussig, cremige Suppe
- **Blue Hubbard, Golden Hubbard, Blue Ballet:** kräftig-nussig, außergewöhnlich lagerfähig
- **Japanese Geisha, Buttercup, Tetsukabuto:** intensiv süß, kastanienähnlich, samtig
- **Bischofsmütze, Jarrahdale, Queensland Blue:** markante Optik, festes Fleisch, vielseitig
- **Gelber Zentner, Roter Zentner, Chioggia:** mild bis intensiv, ideal für Suppen

Geschmack: Breites Spektrum – von mild und neutral bis intensiv süßlich-nussig mit Maroni-aroma. Textur je nach Sorte von feucht-cremig bis trocken und mehlig.

Ideal für: Füllen, Backen, Rösten, Suppen. Aufgrund ihrer Größe ideal als Einzelportion.

Hinweis: Suppen, Ofengemüse, Pürees, Gnocchi, Risotto, Kuchen, Marmelade. Die gewählte Sorte entscheidet über das Ergebnis.

MINI-GARTENKÜRBISSE

„Dekorativ genug für den Tisch, aromatisch genug für den Teller.“

Mini-Gartenkürbisse sind die Allrounder unter den Speisesorten: handlich, optisch attraktiv und überraschend gehaltvoll im Geschmack. Ihre kompakte Größe macht sie zu idealen Portionskürbissen – man füllt sie, backt sie im Ganzen oder brät sie halbiert in der Pfanne. Viele Sorten haben eine essbare Schale und lassen sich komplett verwerten. Die Melonette, der Sweet Dumpling oder der Jack be Little stehen für eine Sortenklasse, die im deutschen Handel noch unterrepräsentiert ist, in der internationalen Küche aber längst fest verankert.

TYPISCHE SORTEN:

- **Baby Boo, Casperita, Snow Drop:** mild, dekorativ, ideal zum Füllen
- **Jack be Little, Puccini:** süßlich-nussig, esskastanienähnlich
- **Melonette, Rondini, Sweet Dumpling:** fein-aromatisch, für Desserts und herzhafte Gerichte
- **Sweet Potato (Delicata):** kartoffelähnlich, fest, hervorragend zum Braten

Ideal für: Füllen, Überbacken, Braten, Rohkost. Als essbare Herbstdekoration eine Kategorie für sich.

PATISSONS

„Jung geerntet ist die halbe Miete.“

Patissons – auch Ufo-Kürbisse genannt – sind Sommerkürbisse mit einer unverwechselbaren, tellerförmigen Silhouette. Sie gehören zu Cucurbita pepo und sollten möglichst jung geerntet werden, wenn die Schale noch zart und das Fruchtfleisch saftig ist. Mit fortschreitender Reife werden Schale und Aroma flacher. Ihr leicht artischockenähnlicher Geschmack macht sie zu einer eleganten Küchenzutat – besonders beim Füllen oder kurzen Anbraten in Butter.

TYPISCHE SORTEN:

- **Patisson blanc:** mild-nussig, zart, klassisch
- **Patisson orange:** süßlich, optisch markant, leicht fruchtig
- **Scallopini:** zucchiniähnlich, fester Biss, gut zum Füllen

Geschmack: Breites Spektrum – von mild und neutral bis intensiv süßlich-nussig mit Maroni-aroma. Textur je nach Sorte von feucht-cremig bis trocken und mehlig.

Ideal für: Füllen, Braten, Schmoren, Einlegen. Jung geerntet (5–10 cm) ist keine Schälarbeit nötig.

SPAGHETTİKÜRBISSE

„Ein Kürbis, der Nudeln imitiert – und dabei ganz er selbst bleibt.“

Der Spaghettikürbis (Cucurbita pepo) ist eine echte Besonderheit: Nach dem Garen lässt sich sein Fruchtfleisch mit einer Gabel in lange, spaghettiartige Fäden zerlegen. Geschmacklich mild und leicht nussig, eignet er sich als leichte Alternative zu Pasta. Wichtig: Spaghettikürbisse werden im Ganzen gegart, nicht geschält.

TYPISCHE SORTEN:

- **Small Wonder:** mild, fein, klassischer Spaghettikürbis
- **Stripetti:** Kreuzung mit Delicata, nussiger, robustere Schale
- **Tivoli:** fruchtig-aromatisch, buschige Wuchsform, ideal für kleine Gärten

Ideal für: Als Nudlersatz mit Sauce, überbacken, in Muffins. Im Ganzen bei 180 °C ca. 40–50 Minuten im Ofen garen.

ZUCCHINI

„Botanisch ein Kürbis, kulinarisch eine eigene Welt.“

Zucchini sind botanisch Sommerkürbisse. Kulinarisch werden sie jedoch ganz anders behandelt: frisch geerntet, ohne langen Lageraufwand, roh oder kurz gegart. Ihre Stärke liegt in der Leichtigkeit und Vielseitigkeit. Neben den klassischen grünen Sorten gibt es gelbe, weiß-grün gestreifte und runde Varianten – jede mit eigenem Charakter. Die Blüten sind essbar.

TYPISCHE SORTEN:

- **Diamant:** aromatisch, robust, mediterran
- **Gold Rush:** buttrig-mild, bleibt auch nach dem Garen leuchtend gelb
- **Yellow Crookneck:** süßlich, festes Fruchtfleisch, Südstaaten-amerikanische Tradition

Ideal für: Grillen, Braten, roh in Salaten, gefüllt, in Muffins und Brot. Blüten: gefüllt und ausgebacken.

GRUNDREZEPTE



Suppen & Essenzen

Klare Kürbis-Essenz

600 g Kürbis
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
1 l Gemüsebrühe
2 Nelken
2 Wacholderbeeren
2 Pimentkörner
2 Sternanis
Salz nach Geschmack
Zucker nach Geschmack

Das Kürbisfruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Beides mit der Gemüsebrühe, den Nelken, Wacholderbeeren, Pimentkörnern und dem Sternanis kalt aufsetzen und ca. 30 Minuten köcheln. Durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen. Dann nochmals durch ein Tuch gießen, so wird die Essenz klar. Mit Salz und Zucker abschmecken.

TIPP
Um den Geschmack zu intensivieren, kann man die Essenz weiter einreduzieren. Ravioli eignen sich perfekt als Einlage.

Kürbiscreme

Fruchtfleisch von 2 kg gelbem Kürbis
1 nussgroßes Stück Ingwer
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
250 ml kräftige Fleischbrühe
500 g Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, frisch gerieben
ca. 250 ml Milch

Kürbisfruchtfleisch in Spalten schneiden und im Backofen bei 250 °C ca. 1 Stunde garen und trocknen. Die letzten 20 Minuten einen Holzkochlöffel in die Backofentür stecken, damit der Dampf entweichen kann. Kürbis abkühlen lassen und grob würfeln. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem weiten Topf die Butter zerlassen, Knoblauch und Zwiebel darin anschwitzen. Kürbis und Ingwer zufügen, mit der Fleischbrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Sahne zufügen und cremig pürieren.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und nach Gusto mit der Milch verdünnen.

TIPP
Mit Kürbiskernen bestreuen oder mit Crème fraîche oder Knoblauchcroûtons garnieren.

Kürbis-Zimt-Sud

500 g Butternusskürbis
300 g süße Äpfel
1 Zimtstange
1 Prise Salz

Kürbis schälen, von den Kernen befreien und in Stücke schneiden. Zusammen mit den Äpfeln entsaften. Den entstandenen Saft auf 85 °C erhitzen und durch ein Passiertuch gießen. Den klaren Sud mit der Zimtstange einen halben Tag zugedeckt ziehen lassen. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Pürees & Cremes

Geräuchertes Butter-
nusskürbis-Püree

1,2 kg Butternusskürbis
20 g Olivenöl
7 g Meersalz
4 Thymianzweige
Apfelholzspäne, eingeweicht
30 g Nussbutter, flüssig

Den Kürbis halbieren und die Kerne herauskratzen. Den Kürbis mit dem Olivenöl benetzen und mit der Hälfte des Meersalzes würzen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, die Thymianzweige darüber verteilen und knapp 1 Stunde bei 180 C° Ober-/Unterhitze im Ofen backen, bis der Kürbis weich ist. Abkühlen lassen, dann das Fleisch aus der Schale kratzen. Die Hälfte des Fruchtfleisches mit den Apfelholzspänen 30 Minuten kalt räuchern. Mit dem ungeräucherten Kürbis in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Nussbutter langsam einließen lassen, durch ein Sieb streichen und mit dem übrigen Meersalz würzen.

Kürbis-Aprikosen-
Creme

200 g Kürbisfleisch, in dünne Scheiben geschnitten
100 g getrocknete Aprikosen, gewürfelt
125 ml Gemüsebrühe
50 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
Olivenöl zum Anschwitzen

Etwas Olivenöl erhitzen und Kürbis und Aprikosen darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Die Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Butter zufügen, dann alles in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab möglichst fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zucchini-Püree

750 g Zucchini, entkernt und in Streifen geschnitten
60 ml Olivenöl
6 Minzblättchen
2 Eiswürfel
5 g Salz

Zucchini und die Hälfte des Olivenöls in einer großen Pfanne abgedeckt bei mäßiger Hitze sautieren, dabei regelmäßig umrühren. Die Zucchini sollen weich werden, aber keine Farbe annehmen. Die Pfanne in ein Eisbad stellen und das Gemüse unter ständigem Rühren abkühlen lassen. Abgekühlt mit den Minzblättchen pürieren und dabei nacheinander die Eiswürfel sowie das restliche Olivenöl hinzufügen. Mit Salz abschmecken und durch ein feines Sieb streichen.

TIPP
Zucchini entkernt man am besten, wenn man sie längs halbiert und dann mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzt.

Saucen & Vinaigretten

Tomaten-
Bischofsmützen-Sugo

400 g Bischofsmütze, geschält, grob gewürfelt
2 Schalotten, fein gewürfelt
4 EL Butter
1 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
3 Tomaten
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Kürbiskerne
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kürbis und Schalotten in 2 EL der Butter anschwitzen. Das Tomatenmark hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die Tomaten blanchieren, häuten und würfeln. Die Petersilie hacken. Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und grob hacken. Die Tomatenwürfel zum Kürbis geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Kürbiskerne sowie die restlichen 2 EL Butter unterrühren.

Feine gekühlte
Kürbissauce

100 g Zucker
100 g Salz
2 frische Eigelb
4 Safranfäden
400 g Hokkaido-Kürbissaft, frisch entsaftet
100 g geröstetes Rapskernöl
etwas Xanthan zum Binden

Zucker und Salz mischen, die Hälfte in eine kleine Schüssel geben, dann die beiden Eigelbe unversehrt daraufsetzen und mit dem restlichen Zucker-Salz-Gemisch bedecken. 8 Stunden durchziehen lassen. Anschließend die Eigelbe herausnehmen (Beize entsorgen) und mit dem Safran und dem Kürbissaft pürieren. Das Rapskernöl dabei langsam einlaufen lassen und emulgieren. Zum Schluss mit etwas Xanthan binden und kaltstellen.

Kürbis-Wasabi-
Mayonnaise

2 Eigelb
2 EL Senf
1 Spritzer Zitronensaft
100 ml Kürbiskernöl
150 ml Pflanzenöl
Wasabi nach Geschmack
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Eigelb mit dem Senf und dem Zitronensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und schaumig schlagen. Kontinuierlich weiterrühren und dabei das Kürbiskernöl und das Pflanzenöl in dünnem Strahl einlaufen lassen. Weiterschlagen, bis eine dickliche Emulsion entsteht. Zum Schluss Wasabi nach Geschmack unterrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geeistes Kürbissorbet mit Radicchio & Iberico-Schinken

*Das Rezept stammt von Sascha Stenberg aus
dem Restaurant Haus Stenberg in Velbert, Deutschland.*

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitungszeit – 20 Minuten (zzgl. Gefrierzeit); Kochzeit – 15 Minuten; Schwierigkeit – 1

KÜRBISSORBET

*480 g reines Kürbisfleisch ohne Schale
und Kerne (Hokkaido), 110 g Zucker,
40 g Glukosesirup (alternativ: heller Maissirup),
Saft von ½ Orange, 30 ml Wodka,
1 Prise Meersalz*

RADICCHIO

*1 Kopf Radicchio Tardivo,
1 EL Ahornsirup,
1 EL Apfelessig, 1 Prise Meersalz*

FERTIGSTELLEN

*8 Scheiben Iberico-Schinken,
30 ml steirisches Kürbiskernöl, 4 Zweige Kerbel*

Für das Sorbet den Kürbis in kleine Würfel schneiden und in 350 ml Wasser mit Zucker und Glukose-sirup bei schwacher Hitze weich kochen.

Die Masse im Mixer fein pürieren, dann mit Orangensaft, Wodka und einer Prise Meersalz abschmecken. Vollständig abkühlen lassen und anschließend in einer Eismaschine zu einem cremigen Sorbet gefrieren.

Für den Radicchio die Blätter vom Strunk lösen und säubern. 5 Minuten vor dem Servieren mit Ahornsirup, Apfelessig und einer Prise Meersalz marinieren und abschmecken.

Zum Fertigstellen das Sorbet mit einem großen Löffel zu Nocken formen und in vier Schalen je eine Nocke setzen. Je 2 Scheiben Iberico-Schinken daneben anrichten, den marinierten Radicchio darauflegen, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Kerbelblättchen garnieren.



Kürbis-Orangen-Salat mit Hähnchen

*Das Rezept stammt von Alexander Wulf aus dem
Restaurant Troyka in Erkelenz, Deutschland.*

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitungszeit – 25 Minuten; Kochzeit – 25 Minuten; Schwierigkeit – 2

SALAT

100 ml Sonnenblumenöl,
1 EL frisch geriebener Ingwer,
3 Schalotten (fein gewürfelt),
1 sp. frische Chili (fein gewürfelt),
½ Hokkaido-Kürbis
(mit Schale, in Würfel geschnitten),
1 EL Honig, 1 EL Sojasauce,
1 EL Walnussöl, 2 EL Olivenöl,
Saft von 3 Zitronen,
Salz, Pfeffer aus der Mühle

HÄHNCHEN

2 Hühnerbrüste mit Haut,
1 TL Currypulver,
2 EL Sonnenblumenöl,
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ANRICHTEN

2 EL geröstete Walnüsse,
2 EL geröstete Kürbiskerne,
Orangenfilets von 1 Orange,
einige Korianderblätter

Für den Salat das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Schalotten und Chili darin leicht anbräunen, dann die Kürbiswürfel dazugeben und kurz anschwitzen. Das Gemüse auf ein Blech geben und abkühlen lassen. Honig, Sojasauce, Walnussöl, Olivenöl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren, den abgekühlten Kürbis einarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Hähnchen die Hühnerbrüste ringsum mit Salz, Pfeffer und Currypulver einreiben. Im heißen Sonnenblumenöl auf der Hautseite scharf anbraten, dann wenden und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis das Fleisch durch und saftig ist.

Den Kürbissalat auf Tellern anrichten. Das Hähnchen in Tranchen schneiden und darauflegen. Mit gerösteten Walnüssen, Kürbiskernen, Orangenfilets und Korianderblättern garnieren und sofort warm servieren.



Kürbis auf Sablé Provençal mit Kürbissorbet

*Das Rezept stammt von Jörg Glauben aus dem
Seehotel Maria Laach in Maria Laach, Deutschland.*

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitungszeit – 60 Minuten (zzgl. Gefrierzeit); Kochzeit – 30 Minuten; Schwierigkeit – 2

KÜRBISSORBET

250 g Kürbis,
35 g Trockenglukose,
100 g Zucker, 25 ml Limettensaft,
2 Blatt Gelatine

SABLÉ PROVENÇAL

40 g Eigelb (ca. 2 Eigelb),
80 g Zucker, 80 g Butter weich,
115 g Mehl, 5 g Backpulver,
3 g Provence-Kräuter

KARAMELISIERTER KÜRBIS

100 g Zucker,
200 g Kürbis,
etwas Limettensaft

ANRICHTEN

Kürbis-Chips,
karamellisierte Kürbisperlen,
etwas frische Minze

Für das Kürbissorbet den Kürbis schälen, in Stücke schneiden und mit Trockenglukose, Zucker und 100 ml Wasser weich kochen. Fein pürieren und den Limettensaft zugeben. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in der noch warmen Masse auflösen. Die Mischung vollständig abkühlen lassen und anschließend in der Eismaschine zu einem Sorbet gefrieren.

Für das Sablé Provençal Eigelb und Zucker schaumig rühren, die weiche Butter einarbeiten. Mehl, Backpulver und Provence-Kräuter mischen und unterheben. Den Teig etwa 1 cm dick ausrollen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 10–12 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen und runde Böden (ca. 5–6 cm Durchmesser) ausstechen.

Für den karamellisierten Kürbis Zucker und 50 ml Wasser in einem Topf zu hellem Karamell kochen. Vorsichtig etwas abkühlen lassen. Den Kürbis in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden, mit etwas Limettensaft vermengen und in kleine hitzebeständige Formen geben. Das Karamell darüber verteilen und im Ofen bei 180 °C etwa 15–20 Minuten weich garen.

Je ein Sablé mittig auf einen Teller setzen. Den karamellisierten Kürbis mithilfe eines Rings darauf platzieren und leicht andrücken. Eine Nocke Kürbissorbet daraufsetzen. Mit Kürbis-Chips, karamellisierten Kürbisperlen und Minze garnieren.





Das umfassendste Kürbisbuch auf dem Markt

Wissen, Rezepte und
Ästhetik in einem Band

Über 70 Rezepte von
Vorspeise bis Dessert,
entwickelt von Spitzeköchinnen
und Köchen, wie
Andreas Caminada,
Christian Lohse und
Meta Hildebrandt

Kürbis international —
kreative Zubereitungen
aus aller Welt

MEHR ALS EIN HERBSTKLASSIKER

Kaum ein Gemüse ist so facettenreich, kreativ einsetzbar und überraschend wie der Kürbis. Dieses Callwey Buch zeigt ihn nicht nur als Beilage, Dekoration oder reine Suppengrundlage, sondern als vielseitiges Gemüse der saisonalen Küche. Im Mittelpunkt stehen hier über 70 sorgfältig kuratierte Rezepte international renommierter Spitzenköchinnen und Spitzenköche, die den Kürbis neu interpretieren: mal puristisch, mal raffiniert und immer leicht nachzukochen. Ergänzt durch ein fundiertes Wissen zu Sorten, Anbau, Lagerung und Zubereitung entsteht ein Werk, das weit über ein klassisches Kochbuch hinausgeht. *Alles Kürbis.* ist Inspirationsquelle, Nachschlagewerk und Standardtitel zugleich. Für alle, die den Kürbis über bekannte Klassiker hinaus entdecken möchten – nicht nur im Herbst, sondern das ganze Jahr über.



CALLWEY