

Kürbis & Co.



Schritt 1: Einen passenden Kürbis auswählen

Kürbisse findet man momentan in den meisten Supermärkten. Einige Sorten sind besonders gut geeignet, wenn geschnitzt und gekocht werden soll. Ein Hokkaido, ein Butternuss-Kürbis, ein Muskat-Kürbis oder ein spezieller Halloween-Kürbis bieten sich dafür an. Was die einzelnen Sorten ausmacht, haben wir hier kurz erklärt:

Hokkaido | Er ist der klassische Halloween-Fratzen-Kopf und liefert ein süß-würziges Fruchtfleisch für rustikale Gerichte, aber auch für Desserts. Auch die Schale ist essbar.

Muskat-Kürbis | Die dunkelgrün bis beige-hellbraunen Vertreter fallen meistens schon durch ihre außergewöhnliche Größe auf. Im Inneren geht es aber Kürbis-typisch orange- bis lachsfarben zu. Der fruchtig-säuerliche Geschmack passt gut zu besonderen Desserts – eignet sich aber auch für Suppen und Salate. Durch die stark gerippte Schale schwer zu schnitzen

Butternuss-Kürbis | Ihre Form ist birnenförmig geschwungen und ihre Schale glatt und rillenlos. Zum Schnitzen sehr angenehm. Das zarte hellorangefarbene Fruchtfleisch unterscheidet sich durch die cremig-buttrige Konsistenz vom Hokkaido.

Halloween-Kürbis | Eine klassische Sorte ist der „Ghost Rider“ – er entspricht der vertrauten Optik eines geschnitzten Halloween-Kopfes und ist sehr leicht zu bearbeiten. Das Fruchtfleisch ist süßlich-mild und daher für Kuchen und Desserts besonders beliebt.

Kürbis & Co.



Schritt 2: Den Kürbis bearbeiten

Wir haben uns für einen Hokkaido-Kürbis entschieden, weil er gut zu bearbeiten ist und sich sein kräftiges Fruchtfleisch hervorragend für die Zubereitung einer schmackhaften Suppe eignet. Übrigens kann man am Klopfgeräusch auf der Schale gut erkennen, ob der Kürbis reif ist: Die Schale muss hart sein und beim Klopfen hohl klingen.

- 1.** Zunächst wird der Deckel mit einem scharfen und stabilen Messer abgeschnitten – am besten direkt mit dem klassischen Zickzack-Muster. Den Stiel bitte auch drin lassen. Dann wird der Kürbis mit einem Esslöffel oder einem Eisportionierer ausgehöhlt. Der Rand mit der Schale sollte etwa 2 cm dick bleiben. Das Fruchtfleisch wird in einer Schale für die Zubereitung der Suppe gesammelt.
- 2.** Jetzt kommt das Fratzens Gesicht: Augen, Nase und Mund werden nach Belieben herausgeschnitten. Die Stücke können gesammelt und später mit in der Kürbissuppe verarbeitet werden, denn die Schale ist essbar.
- 3.** Damit der Kürbiskopf nachher gut steht, kann man an der Unterseite eine dünne Scheibe abschneiden. So entsteht eine praktische Standfläche. Zum Testen des Halloweenfaktors einfach das Küchenlicht kurz ausmachen, mit einer Taschenlampe in den Kopf hineinleuchten oder ein brennendes Teelicht hineinstellen.

Dann geht es weiter mit der Suppenzubereitung ...

Kürbis & Co.



Schritt 3: Eine Orangen-Ingwer-Kürbissuppe kochen

Zutaten:

400 g	fertig geputzter Kürbis	600 ml	Sahne (alternativ: 2 Dosen Kokosmilch, cremig)
2	Zwiebeln	2 TL	frisch geriebener Ingwer
40 g	Butter		Salz, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer, etwas Kurkuma
2 EL	Mehl		etwas Zitronensaft
400 ml	Orangensaft	4 EL	selbst geröstete Kürbiskerne
600 ml	Gemüsefond		Kürbiskernöl

Zubereitung:

Das Kürbis-Fruchtfleisch sorgfältig entkernen und in Würfel schneiden. Die Kerne werden in einer Schale gesammelt und später geröstet. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Die Butter in einem Topf erhitzen, das Kürbis-Fruchtfleisch und die Zwiebel andünsten, das Mehl darüberstreuen und kurz anschwitzen.

Orangensaft und Gemüsebrühe angießen und

aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Kurkuma und Cayennepfeffer abschmecken und zusammen 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Sahne (oder Kokosmilch) zugeben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Nicht mehr kochen lassen.

Mit gerösteten Kürbiskernen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl servieren.

Kürbis & Co.



Schritt 4: Eigene Kürbiskerne rösten

Kürbiskerne putzen

Zutaten und Hilfsmittel:

1 Ladung Kürbiskerne mit Fasern

Küchenkrepp (Küchenrolle)

1 mittleres Sieb

Zubereitung:

1. Kürbiskerne mit den noch anhängenden Fruchtfleischfasern in ein Sieb geben. Das Sieb im Spülbecken ca. 2/3 unter Wasser setzen.
2. Mit der Hand die Kerne im Sieb immer wieder umrühren und dabei vorsichtig am Gitter entlangführen. Die Kürbisfasern lösen sich so sehr einfach ab.
3. Die Kerne ohne Fasern sind leichter und schwimmen nach oben.
4. Die Kerne abschöpfen und auf ein doppelt gelegtes Küchenkrepp legen. Mit Küchenkrepp abdecken und die letzten Fasern von den Kürbiskernen abrubbeln.

Kürbiskerne rösten

5. Alle Kürbiskerne in eine beschichtete Pfanne geben. Die Kerne werden ganz ohne zusätzliches Fett geröstet. Wie alle Nüsse und Samen sind Kürbiskerne von Natur aus fettreich.
6. Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kürbiskerne unter Rühren mit einem Kochlöffel rösten. Damit sie gleichmäßig rösten und nicht anbrennen, die Kerne ständig in Bewegung halten.
7. Wenn die Kürbiskerne anfangen zu duften und leicht gebräunt sind, sofort herausnehmen und nicht in der heißen Pfanne stehen lassen. Bei heißer Pfanne dauert der Röstvorgang nur circa 3-4 Minuten.