



Herbstzeit ist Kürbiszeit

Pünktlich zu Halloween stehen ausgehöhlte Kürbisse jetzt in vielen Fenstern. Die dickleibigen Verwandten der Gurken und Melonen sind jedoch nicht nur farbenfrohe Dekoartikel, sondern werden auch in der Küche immer beliebter. Im Jahr 2011 kauften die Verbraucher 373 g frischen Kürbis pro Haushalt* – soviel wie noch nie.

Berlin, 31. Oktober 2012. Die Kürbiseinkäufe in deutschen Haushalten haben in den vergangenen sechs Jahren stetig um durchschnittlich 18 % zugelegt. Den Auftakt der Kürbissaison macht der weiße diskusförmige Custard White, danach folgen der orangefarbene Hokkaido oder der grüne Buttercup mit seinem orangefarbenen Fruchtfleisch. Insgesamt gibt es mehr als 850 verschiedene Kürbissorten – vom kleinen Zierkürbis, der kaum schwerer als ein Apfel ist, bis hin zu echten Riesen wie dem Atlantic Giant, der bis zu 100 Kilogramm auf die Waage bringen kann. Ob ein Kürbis essbar ist oder nicht, hängt jedoch nicht von seinem Gewicht ab, sondern von seinem Gehalt an Curcubitacin. Zierkürbisse enthalten diesen Bitterstoff, der das Fruchtfleisch ungenießbar macht. Was man bei Einkauf und Zubereitung des leckeren Herbstklassikers außerdem noch beachten sollte:

Auf die Probe gestellt

Ob ein Speisekürbis reif ist, lässt sich einfach testen: Mit dem Finger gegen die Schale klopfen: Klingt es hohl, kann er gegessen werden. Auch ein verholzter Stiel zeigt an, dass der Kürbis in den Kochtopf darf.

Tricks für den Koch

Einen kleinen Kürbis zuzubereiten, kostet nicht viel Mühe: Zuerst den Stiel- und Blütenansatz abschneiden, dann den Kürbis mit einem großen scharfen Messer halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Anschließend vierteln oder in Spalten schneiden, diese lassen sich leicht schälen. Tipp: Wer einem großen oder harten Exemplar zu Leibe rücken will, legt es einfach für eine halbe Stunde bei 150 Grad in den Backofen und verarbeitet es danach.

Höhepunkt in der herbstlichen Küche

Aus dem Fruchtfleisch des Kürbis lassen sich die verschiedenste Leckerbissen für die Herbstküche zaubern – es schmeckt als Gemüsebeilage oder Suppe, im Salat oder in Soßen. Ein besonderes feines Aroma entwickelt der Kürbis mit Ingwer, Knoblauch, Curry, Chili, Zwiebeln oder Essig. Süße Leckermäuler kommen auf ihre Kosten, wenn sie den Kürbis mit Honig, Zimt oder Obst und Fruchtsäften kombinieren.

Kleine Kürbiskunde

Besonders beliebt ist der Hokkaidokürbis. Er muss nicht geschält werden und lässt sich hervorragend im Ofen backen und zum Beispiel mit Äpfeln, Fleisch oder Linsen füllen.

Die Bischofsmütze eignet sich mit ihrem festen Fleisch ebenfalls für leckere Füllungen. Der birnenförmige Butternut ist mit seinem cremigen Fruchtfleisch eine leckere Zutat für Aufläufe, Soßen oder Suppen. Tipp: Bereits aufgeschnittene Kürbisstücke halten sich im Kühlschrank zwei Tage; blanchiert und anschließend eingefroren bis zu vier Monate.

Schon gewusst, dass....

... Kürbisse kein Gemüse sind, sondern zu den Beerenfrüchten gehören – genauso wie Tomaten und Stachelbeeren?

... Kürbisse die größten Früchte auf der Erde sind? Manche Riesenexemplare erreichen einen Durchmesser von einem Meter und haben einen Umfang von drei Metern.

... etwa vier Fünftel der gekauften Kürbisse hierzulande aus deutscher Produktion stammen? Hauptanbauländer sind Bayern, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg.

*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2012

Rezept-Tipp: Mais-Butternusskürbis-Suppe





Zubereitungszeit: 20 min
Garzeit ca.: 30 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

400 g Butternusskürbis
1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
250 g Maiskörner, Dose oder TK
2 EL Maismehl
ca. 800 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz und Pfeffer, aus der Mühle
Muskat, frisch gerieben
Thymianblättchen, zum Garnieren

Zubereitung:

Den Kürbis schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in der heißen Butter glasig anschwitzen. Mais, Kürbis und Paprika kurz mitschwitzen und das Mehl untermengen. Mit der Brühe ablöschen und die Sahne angießen. Etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren leise köcheln lassen. Etwa 1/3 der Suppe aus dem Topf nehmen und fein pürieren. Zurück zur restlichen Suppe gießen und je nach gewünschter Konsistenz noch ein wenig einköcheln lassen oder Brühe ergänzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf Schalen oder Schüsseln verteilen und mit Thymian garniert servieren.

Nährwerte (pro Person):

Kilojoule: 954 kJ
Kilokalorien: 228 kcal
Broteinheiten: 1,5 BE
Cholesterin: 32 g
Kohlenhydrate: 14 g
Fett: 17 g
Eiweiß: 4,3 g



Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen. Er kooperiert mit internationalen Schwesterorganisationen und übernimmt verschiedene Verwaltungsaufgaben. Die BVEO-Mitgliedsunternehmen haben einen konsolidierten Gesamtumsatz in Höhe von 3,3 Milliarden Euro. Davon entfallen 2,1 Milliarden Euro auf Obst und Gemüse und 1,2 Milliarden Euro auf Blumen und Pflanzen. Seit 1. September 2012 hat die BVEO ihren Sitz in Berlin.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Ursula Breckner

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Tel. 0221-56938-108

Fax 0221-56938-201