



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Kürbis: Leckere Fruchtgiganten mit Gruselpotenzial

Die Kürbissaison steht vor der Tür und insbesondere am Halloween-Abend schmeckt nichts besser, als ein schaurig-schöner Kürbis-Pie!

Berlin, 11. Oktober 2021. Schwergewichte in Bestform: Kürbisse sind in Deutschland beliebt. Rund 1 Kilo des leckeren Fruchtgemüses wurde im vergangenen Jahr pro Kopf verbraucht – 85% davon aus heimischer Produktion. Und seit 2019 ist der Verbrauch sogar noch um rund 10% gestiegen*. Eigentlich wenig verwunderlich! Lassen sich aus den farbenprächtigen Gewächsen doch die unterschiedlichsten Hochgenüsse zaubern. Kürbisse sind nicht nur eine perfekte Grundlage für cremige Suppen oder deftige Eintöpfe. Geraspelt oder in Streifen geschnitten sind sie eine schmackhafte Komponente in Salaten und Fingerfood-Snacks aber auch eine wunderbare Zutat in herzhaften Lasagne- oder Tortilla-Zubereitungen. Selbst Dessert-Highlights, wie eine Kürbis-Mousse oder ein schaurig-schöner Halloween-Grusel-Pie, gelingen mit dem kulinarischen Alleskönner. (*Quelle: AMI; Destatis)

Kürbis ist vielseitig und abwechslungsreich

Die Kürbisgewächse – zu denen neben den klassischen Kürbissen auch Zucchini, Gurke und Wassermelone gehören – werden besonders gerne in der kalten Jahreszeit gegessen. Genau dann, wenn das bunte Gemüse Saison hat. Die erstreckt sich je nach Sorte von Juli bis in den Dezember, beginnt meist mit dem Hokkaido und endet mit Winterkürbissen, wie Bischofsmütze, Muskatkürbis und anderen. Experten zählen mehr als 850 unterschiedliche Sorten des beliebten Küchenklassikers. Jede davon überzeugt mit einem anderen Geschmack – vom milden Spaghettikürbis über den fein-nussigen, an Kastanien erinnernden Hokkaido bis hin zum intensiv-kräftigen Butternut-Kürbis. Großer Beliebtheit erfreuen sich vor allem im Herbst auch die sehr dekorativen Zierkürbisse.

Die liebsten Kürbisse der Deutschen

- **Hokkaido** – Besonders beliebt hierzulande ist der Hokkaidokürbis. Er ist mit 0,5 bis 1,5 Kilo deutlich leichter als viele seiner Kollegen und eignet sich somit auch für kleine Haushalte. Außerdem lässt er sich besonders leicht verarbeiten. Das mühselige Entfernen der Schale kann man sich sparen, denn die ist beim Hokkaido so dünn, dass sie beim Kochen weich wird und mitgegessen werden kann. Der Geschmack erinnert an Esskastanien. Gewürzt mit Ingwer und Chili kommt das Aroma am besten zur Geltung. Besonders gut eignet er sich für Suppen, Püree, Risotto oder Kürbiskuchen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVEO / Ariane Bille / Hokkaido-Kürbis-Tarte

- **Butternusskürbis** – Ganz oben in der Beliebtheitsskala rangiert auch der Butternut- bzw. Butternusskürbis. Seine buttrige Konsistenz und sein Geschmack machen ihn zu einem Allrounder, der als Suppe, gebraten oder im Salat schmeckt.
- **Spaghettikürbis** – In der Low Carb Küche ist er eine beliebte Alternative zu Pasta. Sein Fruchtfleisch lässt sich nach dem Garen einfach in dünne Streifen zerteilen, ganz wie Bandnudeln.
- **Feldkürbis** – Zum Schnitzen und Aushöhlen für den typischen Halloweenkürbis eignet sich am besten der Feldkürbis. Er ist groß und äußerst stabil. Sein Fruchtfleisch ist allerdings recht faserig und zum Essen weniger geeignet. Dafür lassen sich aber seine Kerne ausgesprochen gut rösten.
- **Tipp:** Wer für Halloween noch auf der Suche nach einer geeigneten [Schnitzvorlage](#) ist, wird auf der Seite von [„Deutschland – Mein Garten.“](#) bestimmt fündig.
- **Noch mehr Kürbis-Liebliche** – Umfangreiche Informationen zu [11 weiteren beliebten Kürbissen & was man darüber wissen sollte](#), finden sich ebenfalls auf der Website von „Deutschland – Mein Garten.“



© BVE0 / shutterstock / Misses Jones
Verschiedene Kürbissorten



© BVE0 / Hendrick Hase /
Kürbisblüte

Wissenshunger

Power

Kürbisse sind nicht nur hübsch anzusehen. Das leckere Fruchtgemüse ist auch gesund, kalorienarm und steckt dabei voller wichtiger Vitamine und Nährstoffe, die einen wohlbehalten durch Herbst und Winter bringen. Sie liefern Beta-Karotin, Kalzium, Eisen, Magnesium und sättigende Ballaststoffe. Besonders viele wertvolle Stoffe stecken übrigens in den Kürbiskernen oder dem daraus gewonnenen Kürbiskernöl.

Einkauf

Von außen lässt sich der Reifegrad eines Kürbisses nicht immer leicht bestimmen. Beim Kürbiskauf sollte man deshalb darauf achten, ein unversehrtes Exemplar mit Stiel zu kaufen. Die Schale sollte – mit Ausnahme der grünen Kürbissorten – gelb oder orangerot sein und keine grünen Stellen haben. Der Stiel ist idealerweise trocken, holzig und von bräunlicher Farbe. Zusätzlich hilft bei den meisten Kürbissorten der Klopfetest.

- **Tipp:** Wenn man mit dem Finger leicht auf die Schale klopft und ein hohles Geräusch ertönt, ist er reif und man sollte zugreifen.



© BVE0 / Hendrick Hase /
Eine Hand voll Kürbispower



© BVE0 / Hendrick Hase /
Frische Kürbisernte

Zubereitung

Zuerst sollten Stiel- und Blütenansatz abgetrennt werden. Danach gilt es den Kürbis gründlich zu waschen und mit einem großen, scharfen Messer vorsichtig zu halbieren. Die Kerne werden mit einem Löffel entfernt. Sie müssen aber nicht entsorgt werden, sondern schmecken geröstet hervorragend zu Suppen oder Aufläufen. Danach wird der Kürbis in Spalten geschnitten und je nach Sorte geschält.

- Tipp: Besonders große Kürbisse vor dem Verarbeiten einfach eine halbe Stunde bei 150°C Umluft in den Backofen legen. Auf diese Weise wird selbst das härteste Exemplar „zugänglich“.

Rezept-Tipp:

Unser Kürbis-Pie ist nicht nur Ofenkunst, sondern schmeckt groß und klein!

Halloween-Grusel-Pie

Zutaten für 1 Pie-Form (28 cm Ø):

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 3 EL Olivenöl
- 100 g Bacon
- 150 g Feta
- 3 Eier
- 200 g Crème fraîche
- Pfeffer
- 2 x fertiger Mürbeteig
- etwa 20 Walnusshälften

Zubereitung:

Schwierigkeitsgrad: Mittel, Zubereitungs-/Backzeit: ca. 30 Min. / ca. 40 Min.

- Kürbis putzen, vom Strunk befreien, entkernen und das Fruchtfleisch etwa 1 cm groß würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen und feinhacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen abstreifen. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Thymian darin anbraten. Bacon und Kürbis nach 5 Min. dazugeben und mitbraten. 50 ml Wasser hinzufügen und alles etwa 15 Min. bei niedriger Temperatur garen, bis der Kürbis bissfest ist. Dabei immer wieder umrühren.
- Feta zerbröckeln und mit 2 Eiern, Crème fraîche und Pfeffer vermengen.



© BVE0 / Hendrick Hase /
Geteilter Kürbis



© BVE0 / Ariane Bille /
Hokkaido-Kürbis-Tarte



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten

- Form mit Öl einfetten und den Boden mit der ersten Teighälfte auslegen. Kürbis mit der Feta-Crème fraîche-Mischung vermengen und in die Pie-Form füllen.
- Den 2. Teig etwa 2–3 cm größer als die Pie-Form ausschneiden und mit Hilfe eines Messers ein gruseliges Gesicht aus dem Teig heraus-schneiden. (Geeignete Vorlagen gibt es hier.) Den Pie damit abdecken und den Teig außen an der Form festdrücken. Ei trennen und den Teig mit Eigelb bestreichen. Walnüsse rund um den inneren Pie-Rand in den Teig drücken.
- Pie auf mittlerer Schiene im Ofen etwa 30–40 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und warm genießen.
- Tipp: Dazu passt ein herbstlicher Salat.



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVE0).

Über die BVE0

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVE0) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.