

Schaurig-schöne Suppe: Hokkaidokürbis, Kartoffel und Steckrübe machen Halloween zu einem Fest gesunder Köstlichkeiten

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und wenn am Halloween-Abend die kleinen Geister um die Häuser schleichen, schmeckt nichts besser, als eine leckere Kürbissuppe.

Berlin, Oktober 2017. Das Fest der Geister und Gespenster ist einer der beliebtesten Bräuche in den USA. Vorzugsweise Kinder wandern am Abend vor Allerheiligen – verkleidet als Hexen, Untote oder Mumien – durch von Kürbis-Fratzen erleuchtete Vorgärten, um an Haustüren, die zu mit Spinnweben und gespenstischen Motiven dekorierten Häusern gehören, „Süßes oder Saures“ zu verlangen. Was für viele Europäer ein obskurer, tief in der amerikanischen Gesellschaft verwurzelter Brauch ist, hat seine Ursprünge aber eigentlich ganz woanders. Denn die gehen wohl auf die Iren zurück, die Halloween als Einwanderer mit nach Amerika brachten und dort weiterentwickelten.

Wie Deutschland das Gruseln lernte

Was in den USA schon lange Tradition hat, findet auch hierzulande mehr und mehr begeisterte Anhänger. Ende der 1990er griffen die Medien erstmals das amerikanische Phänomen auf und brachten damit den Stein ins Rollen. Innerhalb nur weniger Jahre etablierte sich Halloween als neuer, willkommener Anlass zum Feiern. Selbst wenn Halloween für so manchen immer ein dubioser, aus den USA importierter Brauch bleiben wird, Kinder und Jugendliche feiern die Nacht vor Allerheiligen immer öfter mit Streifzügen durch die Nachbarschaft oder gespenstischen Gruselpartys und ausgehöhlten Kürbissen.

Die neu entdeckte Liebe zum Kürbis

Spätestens seit dem Halloween in Deutschland angekommen ist, landen immer mehr Kürbisse als Leckerei auf dem Teller oder als Schnitzkunstwerk vor der Haustür. Das spiegelt sich nicht zuletzt in den wachsenden Anbauflächen wider. 2017 waren die mit fast 4.500 Hektar so groß wie nie zuvor. Allein gegenüber 2016 sind 12% bzw. knapp 500 Hektar dazugekommen. Im Ländervergleich liegt Nordrhein-Westfalen vor Bayern gefolgt von Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz, die fast gleichauf liegen. Mit einer Rekordernte von über 92.000 Tonnen konnte Deutschland im vergangenen Jahr rund 90% seines Bedarf aus eigenem Anbau zu decken.*

Lukullische Zahlen, Daten & Fakten

Dass Kürbis ein Trendgemüse mit steilem Aufwärtstrend ist, zeigen vor

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

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



© Ariane Bille für BVE0 / Kürbissuppe mit Kürbiskernpesto und Bacon

allein die Verbrauchszahlen. 2017 lag die Einkaufsmenge von Kürbis pro Privathaushalt bei fast 1 Kilo. Im Vorjahr waren es noch 0,78 Kilo und 2013 nur 0,58 Kilo. 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 leuchtend orange Gemüse Saison hat. Die erstreckt sich üblicherweise von September bis in den Dezember. Besonders beliebt ist das schmackhafte Herbstgemüse in der klassischen Kürbissuppe. Die wärmt nicht nur herrlich bei kalten Temperaturen, durch die Zugabe von Ingwer entsteht eine angenehme Schärfe, die den nussigen Geschmack von Kürbis perfekt unterstützt.*

Vielseitig und abwechslungsreich

Ob Hokkaido, Butternut, Halloween oder Feldkürbis, Muscat oder Spaghettikürbis, die Sortenvielfalt von Kürbissen ist riesig.

Unser [Kürbisbaron aus dem badischen Obersasbach](#), **Herr Jürgen Engelmeier**, steht in der Kürbisernte, freut sich über die immer neuen Formen und Farben der Zierkürbisse, die als Sortenmix ausgesät werden. So ist von superklein bis riesengroß und einfarbig bis bunt und von gerade bis gebogen alles dabei und so entstehen wohl auch neue Sorten. Bei den Speisekürbissen schwört der Kürbisbaron übrigens auf den Mikrowellenkürbis.

Hokkaido – Besonders beliebt ist der Hokkaidokürbis. Er ist mit 0,5 bis 1,5 Kilo deutlich leichter als seine 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. 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 Suppe, Püree, Risotto oder Kürbiskuchen.

Butternusskürbis – Ganz oben in der Beliebtheitsskala rangiert auch der 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 der Spaghettikürbis eine echte Alternative zu Nudeln. Sein Fruchtfleisch lässt sich nach dem Garen einfach in dünne Streifen, ganz wie Nudeln zerteilen.

Feldkürbis – Zum Schnitzen und aushöhlen für den typischen Halloweenkürbis eignet sich am besten der Feldkürbis. Er ist groß und äußerst stabil. Sein Fruchtfleisch ist recht faserig und nicht zum Essen geeignet. Dafür lassen sich aber seine Kerne ausgesprochen gut rösten.



© BVE0 / Verschiedene Kürbissorten



© BVE0 / Frisch geerntete Butternusskürbisse



© BVE0 / Spaghettikürbis

Einkauf und Lagerung

Von außen ist es nicht immer leicht zu erkennen, ob ein Kürbis schon genießbar ist. Deswegen helfen ein paar Merkmale, um zu erkennen, welcher Kürbis reif für den Topf ist. Die Schale sollte orangerot sein und keine grünen Stellen haben – Ausnahme sind grüne Kürbissorten. Der Stiel sollte trocken, holzig und von bräunlicher Farbe sein. Beim Eindrücken des Stiels darf keine Flüssigkeit austreten. Zusätzlich hilft der Klopftest. Klingt der Kürbis hohl, ist er reif und kann verzehrt werden. Übrigens: Unversehrte Kürbisse lassen sich an einem kühlen und dunklen Ort über mehrere Monate lagern. Das optimale Gemüse also für die Vorräte im Winter.



© Ariane Bille für BVE0 / Hokkaidokürbis entkernen

*Quelle: AMI Analyse auf Basis GfK Panel

Kürbissuppe mit Kürbiskernpesto und Bacon

Wenn's draußen kalt und ungemütlich wird, ist Suppenzeit! Diese Kürbissuppe wärmt nicht nur von innen, sondern wirkt mit ihrer sonnigen Farbe und ihren duftigen Aromen als wahrer Seelenbalsam mit knusprigem Bacon als Krönung!



© Ariane Bille für BVE0 / Kürbis-, Steckrüben- und Kartoffelwürfel

4 Portionen, Schwierigkeit Mittel, 45 Minuten

Zutaten	
600 g Hokkaido Kürbis	200 ml trockener Weißwein
300 g Steckrübe	1 Bund Petersilie
200 g Kartoffeln	1 EL Kürbiskernmus
2 Zwiebeln	2 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen	3 EL Parmesan
8 g Ingwer	150 ml naturtrüber Apfelsaft
2 Lorbeerblätter	1 EL Honig
Olivenöl	½ TL Cayennepfeffer
Meersalz	4 Scheiben Bacon
	1 EL Kürbiskerne

Zubereitung

Hokkaido waschen, trockenreiben, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Steckrübe, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls grob würfeln.

Zwiebeln, Ingwer und die Hälfte des Knoblauchs mit den Lorbeerblättern in einem großen Topf mit 4 EL Olivenöl goldbraun anbraten. Kürbis-, Steckrüben- und Kartoffelwürfel dazugeben und etwa 8 Min. rundum weiter anbraten. 1 TL Salz hinzufügen, mit Weißwein ablöschen und etwa 600 ml Wasser aufgießen. Aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel etwa 25 Min. leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.



© Ariane Bille für BVE0 / Kürbissuppe mit Kürbiskernpesto und Bacon



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Währenddessen das Kürbiskernpesto zubereiten: Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit dem restlichen Knoblauch, 100 ml Olivenöl, Kürbiskernmus, ½ TL Salz, Zitronensaft und Parmesan in einem hohen Gefäß fein pürieren.

Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen. Suppe mit 150 ml Apfelsaft fein pürieren und mit Salz, Honig, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen.

Bacon in einer Pfanne ohne Öl knusprig braten

Kürbissuppe auf Suppenschüsseln verteilen und mit Kürbiskernpesto, Kürbiskernen und Bacon genießen.

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. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und 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 „BVEO“ 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.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin