

Fa-BOO-lous!

Knoblauch und Kürbis sind zum Fürchten gut

Schaurig, würzig und wunderbar herbstlich: Zu Halloween dürfen Kürbis und Knoblauch einfach nicht fehlen. Der eine vertreibt mit grimmiger Fratze die Geister, der andere Vampire & Co – zumindest der Legende nach. Dabei ist das Duo vor allem kulinarisch zum Fürchten gut!

Berlin 30. Juli 2026 – Wenn Ende Oktober Hexen, Vampire und andere Nachtgestalten durch die Straßen ziehen, gibt es zwei, die traditionell für Schutz sorgen sollen: Kürbis und Knoblauch. Ausgehöhlte Kürbisse mit schaurigen Gesichtern bewachen Haustüren und Fensterbänke, während Knoblauch im Volksglauben seit Jahrhunderten als Abwehrmittel gegen allerlei Unheil gilt. Vor allem Vampire sollen um die aromatische Knolle lieber einen großen Bogen machen. Wissenschaftlich verbürgt ist das natürlich nicht, als Halloween-Geschichte aber unschlagbar.

Viel spannender ist ohnehin, was passiert, wenn Kürbis und Knoblauch in der Küche aufeinandertreffen. Denn gerade dort sind sie ein echtes Dream-Team: Der Kürbis bringt je nach Sorte nussige, süßliche oder würzige Noten mit während der Knoblauch einen herzhaft-pikanten Gegenakzent setzt. Gemeinsam funktionieren sie in Suppen ebenso gut wie in Ofengerichten, Currys, Pasta-Saucen oder Risotto.

Kürbis: Vielfalt mit Format

Kürbis gehört längst zu den absoluten Klassikern der Herbstküche. Seine Sortenvielfalt ist ebenso groß wie sein Aromen-Spektrum: von nussig über süßlich bis würzig. Entsprechend vielseitig lässt er sich zubereiten – gekocht, gebacken, gegrillt oder teilweise sogar roh. Je nach Sorte bringt er dabei ganz unterschiedliche Konsistenzen und Geschmacksnuancen auf den Teller. Auch beim Verbrauch hat sich einiges getan: Der ist in Deutschland seit 2019 nämlich pro Kopf um rund zehn Prozent gestiegen und liegt inzwischen bei etwa einem Kilogramm. Und fast 90 Prozent der hierzulande verzehrten Kürbisse stammen aus heimischem Anbau. On top hält der Kürbis noch eine kleine botanische Überraschung bereit: Obwohl er in der Küche meist wie Gemüse behandelt wird, zählt er botanisch zu den Früchten. Wie Zucchini, Tomaten oder Gurken gehört er zur Gruppe der Beerenfrüchte.

Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@geerntet-in-deutschland.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum Download:
www.geerntet-in-deutschland.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum Download:
www.geerntet-in-deutschland.de/rezepte/

Header: © BVE0 / Ariane Bille



© BVE0 / shutterstock /Ground Picture
Halloweenkürbis



© BVE0 / Ariane Bille
Kürbis-Risotto mit Knoblauch

© BVE0 / Ariane Bille

Knoblauch: Kleine Knolle, großes Aroma

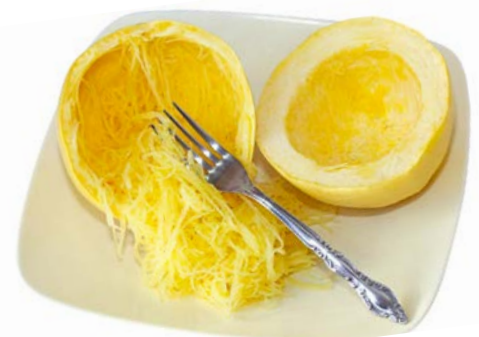
Knoblauch ist sein idealer kulinarischer Gegenpart. Während Kürbis von Natur aus eher mild, cremig und leicht süßlich ist, bringt Knoblauch eine Prise Würze und Charakter ins Spiel. Und genau dieser Kontrast macht die Kombination so spannend. In einer cremigen Suppe setzt Knoblauch einen würzigen Kontrapunkt, im Ofen verbindet er sich mit den Röstaromen des Kürbisses, und im Risotto sorgt er dafür, dass die natürliche Süße des Fruchtfleischs nicht zu dominant wird. Für seinen charakteristischen Duft und Geschmack sind dabei schwefelhaltige Verbindungen verantwortlich. Bemerkenswert ist jedoch, dass das bekannte Allicin in einer unversehrten Knoblauchzehe zunächst gar nicht in dieser Form vorliegt. Erst wenn die Zellen beim Hacken, Schneiden oder Zerdrücken verletzt werden, entsteht es mithilfe eines Enzyms aus seiner Vorstufe Alliin.

Ein Duo, viele Geschmacksrichtungen

Was Kürbis und Knoblauch verbindet, ist vor allem ihre Vielseitigkeit. Beide funktionieren pur, lassen sich aber ebenso hervorragend mit Kräutern, Gewürzen und anderen Aromen kombinieren. Wer es mediterran mag, kombiniert Kürbis und Knoblauch mit Rosmarin, Thymian, Parmesan und etwas Zitrone. Orientalisch wird es mit Kreuzkümmel, Chili, Koriander oder Ras el-Hanout. Für eine frische Note sorgen Petersilie, Zitronenabrieb oder ein Klecks Joghurt, während Salbei, Butter und Parmesan aus dem Duo ein echt herbstliches Comfort Food machen. Besonders spannend wird es übrigens, wenn nicht nur die verschiedenen Aromen, sondern auch die unterschiedlichen Texturen zusammenspielen: cremiger Kürbis, weicher gerösteter Knoblauch und dazu knackige Kürbiskerne, knuspriger Salbei oder geröstete Croutons. Süßlich trifft würzig, weich trifft crunchy – und genau deshalb funktioniert die Kombination in so vielen Gerichten.



© BVE0 / Ariane Bille
Knoblauch



© BVE0
shutterstock / Le Do
Spaghettikürbis

Kürbiskunde: Wer ist wer im Kürbisreich?

- **Hokkaido** – Der unkomplizierte Publikumsliebbling. Seine dünne Schale wird beim Garen weich und kann mitgegessen werden. Das Fruchtfleisch schmeckt angenehm nussig und macht sich besonders gut in Suppen, Aufläufen und Ofengerichten.
- **Butternut** – Birnenförmig, hell und mild-buttrig. Sein zartes Fruchtfleisch eignet sich hervorragend zum Backen und Pürieren.
- **Muskatkürbis** – Ein aromatisch-würziger Vertreter mit kräftigem Geschmack. Er eignet sich besonders gut für Suppen, Tarts oder Risotto.
- **Spaghettikürbis** – Sein Name ist Programm: Nach dem Garen lässt sich das Fruchtfleisch in spaghettiähnliche Fasern teilen.
- **Feld- und Halloweenkürbis** – Groß, stabil und bestens zum Schnitzen geeignet. Sein Fruchtfleisch ist häufig faseriger als das klassischer Speisekürbisse; bei essbaren Sorten lassen sich auch die Kerne weiterverwenden.



© BVE0 / shutterstock / photofriend
Kürbisauswahl

Achtung: Nicht jeder Kürbis gehört auf den Teller

So dekorativ Zierkürbisse auch aussehen: Sie sind nicht zum Verzehr gedacht. Sie können Bitterstoffe, sogenannte Cucurbitacine, enthalten und sollten deshalb ausschließlich als Dekoration verwendet werden. Zum Kochen gehören ausdrücklich als Speisekürbisse angebotene Sorten in Topf, Pfanne und Ofen. Schmeckt ein Kürbis ungewöhnlich bitter, sollte er nicht gegessen werden.

Kürbis

- **Power:** Kürbis ist kalorienarm und liefert unter anderem Beta-Carotin, Kalium, Kalzium, Eisen, Zink, Selen, Magnesium und Ballaststoffe. Auch Kürbiskerne und Kürbiskernöl bringen wertvolle Inhaltsstoffe mit.
- **Einkauf:** Beim Kauf am besten auf unversehrte Exemplare mit Stiel achten. Bei vielen Sorten hilft außerdem der Klopftest: Klingt die Schale beim leichten Klopfen hohl, ist der Kürbis reif.
- **Lagerung:** Winterkürbisse können an einem kühlen und trockenen Ort mehrere Monate haltbar sein. Angeschnitten gehören sie in den Kühlschrank und sollten zeitnah verbraucht werden.
- **Weniger Küchenabfall:** Beim Hokkaido kann die Schale mitgegessen werden – das spart nicht nur Arbeit. Auch die Kerne müssen nicht automatisch im Biomüll landen: Von Fruchtfleischresten befreit, getrocknet und im Ofen geröstet werden sie zum knusprigen Snack oder Topping für Suppe, Salat und Risotto. Nach Geschmack lassen sie sich zum Beispiel mit Salz, Paprika, Chili, Rosmarin oder – passend zum Dream-Team – Knoblauch würzen.

Knoblauch

- **Aroma:** Frisch geschnitten oder zerdrückt schmeckt Knoblauch besonders intensiv. Beim Garen wird seine Schärfe milder und das Aroma runder.
- **Einkauf:** Gute Knoblauchknollen fühlen sich fest an und haben pralle Zehen. Sehr weiche oder stark eingetrocknete Knollen sind weniger frisch.
- **Lagerung:** Knoblauch sollte trocken, luftig und möglichst dunkel gelagert werden. So bleibt er länger aromatisch und fest.
- **Küchentipp:** Für intensive Würze Knoblauch fein hacken oder pressen; für ein mildereres Ergebnis ganze Zehen mitgaren oder rösten. Fein gehackter Knoblauch sollte beim Anbraten nicht zu dunkel werden, sonst kann er bitter schmecken. Ganze Zehen dürfen dagegen länger mit Kürbis im Ofen rösten und werden dabei weich und mild.

Kürbis + Knoblauch = fa-BOO-lous

Was auf der Fensterbank böse Geister fernhalten soll, zieht in der Küche Genießer magisch an. Besonders schön zeigt sich das Zusammenspiel im Kürbis-Risotto: Der süßlich-nussige Kürbis trifft auf die markante Würze des Knoblauchs, während Parmesan, Butter, Thymian und Zitrone das herbstliche Comfort Food abrunden.



© BVE0 / shutterstock / Lizaveta_K
Kürbisse während der Erntezeit



© BVE0 / Ariane Bille / Hokkaido



© BVE0 / Ariane Bille
Knoblauch trifft Kürbis

Kürbis-Risotto mit Knoblauch

🕒 Zubereitungszeit: etwa 50 Min. | 🌱 vegetarisch | 🍴 III mittel



Bilder: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Kürbis waschen, putzen, aushöhlen und würfeln.
- Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken.
- Beides in Öl zusammen mit Lorbeer anschwitzen, Kürbis dazugeben und kurz mitbraten. Reis mitdünsten, anschließend Zitronenschale und -saft ergänzen und nach und nach Gemüsebrühe zugießen.
- Mit Thymian etwa 20 Minuten cremig und bissfest köcheln lassen.
- Parmesan und Butter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Zutaten für 4 Personen:

- ½ Hokkaido-Kürbis (etwa 900 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 1 EL Olivenöl
- Lorbeerblatt
- 250 g Risottoreis
- 1 Bio-Zitrone
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Zweig Thymian
- 15 g Butter
- 60 g Parmesan
- Meersalz
- Pfeffer
- 2 EL Kürbiskerne



[Rezeptbilder-Download](#)



© BVEO / Ariane Bille / Kürbis-Risotto mit Knoblauch

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@geerntet-in-deutschland.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, Verbraucherinnen und 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 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 „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.

GUTEN APPETIT!
Holt Euch die **Deutschland – Mein Garten Rezept-App!**



Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Kaiserdamm 13
14057 Berlin