

Kürbis – ein Alleskönner!

Nun kommt wieder die Zeit, in der uns vor den Haustüren ausgehöhlte Kürbisfratzen frech entgegengrinsen! Die Kürbiszeit ist angebrochen!

Sie strahlen uns auf den Wochenmärkten und Geschäften in ihrer orange-gelben Pracht entgegen mit ihren lustigen Namen: Hokkaido, Flaschenkürbis, Türkenturban, Feigenblattkürbis, Golden Nugget, Spaghettikürbis, Goldfinger oder Bischofsmütze.

So vielfältig die Arten und Namen sind, so vielfältig lässt sich Kürbis in der Küche verwenden: Er lässt sich braten, grillen, dünsten, überbacken oder einlegen. Er eignet sich als Gemüse, Suppe, für herzhaftes Gratins und sogar für süße Aufläufe und Desserts. Das Geheimnis seiner Vielseitigkeit ist sein dezentes Aroma, das sich in alle Geschmacksrichtungen lenken lässt. Auch Kürbiskernöl ist aus der Gourmetküche nicht mehr wegzudenken. Nur wenige Tropfen geben jedem Salatdressing einen nussigen Pfiff und liefern sogleich noch eine Portion ungesättigter Fettsäuren.

Nicht nur lecker, sondern auch gesund: Kürbis enthält große Mengen an Vitamin A und Karotin, Selen sowie Vitamin E. Die einfachste Methode, um das Immunsystem und die Sehkraft zu stärken sowie Krebs vorzubeugen. Und besonders interessant für Kalorienbewusste: Kürbis sättigt wunderbar und liefert dabei wenig Kalorien und Fett.

Darüber hinaus ist Kürbis schon lange als Heilmittel bekannt. Nachweislich lassen sich die Beschwerden bei einer Reizblase und bei einer vergrößerten Prostata verringern. Hierzu empfiehlt sich eine Kur mit Kürbiskernen: Einige Monate täglich 2-3 Esslöffel Kürbiskerne essen, z.B. im Müsli, über den Salat gestreut oder als gesunder Knabberspaß. Übrigens: Der Hokkaidokürbis ist wegen seiner Geschmacksintensität besonders beliebt. Probieren Sie dazu unser exotisches Rezept!

Exotische Kürbissuppe

Zutaten:

700 g Hokkaidokürbis
2 TL Rapsöl
0,7 l Gemüsebrühe
1 kl.Stk. Ingwer
 Zitronensaft
 Cayennepfeffer
150 ml Kokosmilch
 Salz
 Evtl. Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne herausschneiden und das Kürbisfleisch in Würfel schneiden (nicht schälen!).
2. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.
3. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Minuten auf kleiner Stufe kochen.
4. Ingwer schälen und in die Suppe reiben.
5. Die Kokosmilch zugeben und die Suppe pürieren.

6. Alles noch einmal aufkochen lassen und mit Cayennepfeffer, Zitronensaft und Salz abschmecken.

Guten Appetit!