

Kürbisfest – ein herbstliches Gedicht

Der orange-rote Hokkaido-Kürbis ist mit dem Riesenkürbis verwandt. Anders als bei anderen Kürbisarten kann seine dünne Schale leicht weichgekocht und mitgegessen werden – allerdings ohne Kerne. Das Fruchtfleisch hat ein nussiges, leicht süßes Aroma.

Dieser Kürbis enthält Beta-Karotin, Vitamin A, Magnesium, Calcium, Kalium und Eisen und enthält nur 23 kcal pro 100 g Fruchtfleisch. Er wird im Mai ausgesät und kann von September bis Dezember geerntet werden. Anders als viele der typischen Lagergemüse sind Kürbisse frostempfindlich und sollten bei 10-15°C gelagert werden. Unversehrte Kürbisse mit intaktem Stielansatz halten sich mehrere Monate.



Das braucht es (für 2 Personen):

- 2 Hokkaido-Kürbisse (je ca. 1 kg schwer)
- 2 Gemüse-Zwiebeln
- 2 Knoblizehen
- 200 g Eierschwämmchen (auch Pfifferlinge genannt)
- 250 g Champignons
- 150 g Nudeln
- ca. 1 dl Weisswein
- ca. 3 dl Bouillon
- 1 Sträusschen Peterli

So wird gemacht:

1. Deckel abschneiden, Kerne rausnehmen und dann mit Bouillon ganz gefüllt in den Ofen, bei 200 C für 20 Min. backen.
2. Währenddessen die Pilze rüsten und klein schneiden, Knobli und Zwiebeln schnipseln, Peterli hacken und die Nudeln al dente kochen.
3. Zwiebeln und Knobli leicht dünsten, Pilze dazu leeren, mit Wein ablöschen, etwas einkochen und immer wieder etwas Bouillon nachgiessen, dann nach Geschmack mit Pfeffer, Salz, und wenig Muskat würzen.
4. Inzwischen sind die 20 Minuten vorbei und die Bouillon wird aus den Kürbissen geleert
5. Alle Zutaten mischen und einfüllen, Kenner geben noch etwas geriebenen Käse in die Mischung.
6. Das Ganze wandert nun nochmals für 10 Minuten in den Ofen (offen, ohne Deckel – der ist nur zur Zierde gedacht).
7. Jetzt bringen wir den Kürbisschmaus schön angerichtet, begleitet durch frisches, kaltes Wasser und einen feinen Wein auf den Tisch.



Und das passt dazu:

Aufgrund der nussigen Aromatik des Kürbisses eignen sich unter den Weinen vor allem die Burgundersorten ideal als Weinbegleitung. Je nach Intensität des Gerichtes ist auch der Wein entsprechend seiner Kräftigkeit und Ausbauart zu wählen. Ob Weissburgunder, Grauburgunder, Chardonnay, Neuburger oder Pinot Noir, ausprobieren.

Weitere Ideen

Diese Kürbissorte passt sich vielen Geschmacksrichtungen an, harmoniert aber besonders gut mit Ingwer, Chili und Muskat und kann vielseitig eingesetzt werden: gekocht als Suppe, gebraten als Beilage, als Füllung in Teigtaschen oder Palatschinken, eingelegt in Essig, als Chutney oder Kürbistorte. Aber auch in Aufläufen oder einfach als Gemüse zubereitet macht sich der Hokkaido-Kürbis gut.



Kürbislachs



Kürbisauflauf



Kürbissalat

Der Hokkaido-Kürbis kann auch roh gegessen und fein gescheibelt oder geraffelt in verschiedenen Salaten verwendet werden. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

Viel Spass und „En Gute“ wünscht Ihnen Doris