

Herbstliche Parade

Gesund, schmackhaft und einzigartig – die Vielfalt der Kürbisse

Gross, klein, rund, lang, orange, gelb, bunt... die unterschiedlichen Formen, Konsistenzen und Geschmacksvarianten machen die Kürbisse zu einer idealen Grundlage für viele herbstliche Gerichte.

Spannende Fakten

Es gibt nicht wenige als 800 Kürbissorten, rund 500 davon sind Speisekürbisse. Botanisch betrachtet zählen sie zu den Beeren.

Mit oder ohne Schale?

Je nach Sorte, kann die Schale mitgegessen werden. Dies lässt sich einfach testen: Wenn der Fingernagel leicht durch die Schale dringt, ist sie essbar.

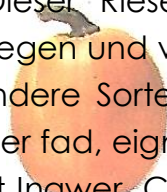
Lagern und rüsten...

Kürbisse mögen eine konstant milde Temperatur. Der Keller ist zu feucht. Im Wohnzimmer fühlen sie sich wohler.

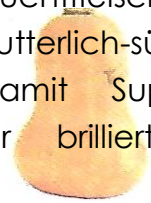
Wer kann was?

Schauen wir uns die beliebtesten Kürbisse mal etwas genauer an. Eigenschaften und Geschmack unterscheiden sich von Sorte zu Sorte:

Atlantic Giant: Dieser Riese kann mehr als 100kg wiegen und verträgt mehr Kälte als andere Sorten. Sein Geschmack ist eher fad, eignet sich daher bestens mit Ingwer, Chili und Pfeffer als Suppe, Brot, Kuchen oder Süss-Sauer.



Butternut: Das Fruchtfleisch ist nussig, fest und butterlich-süsslich und verfeinert damit Suppen, Kartoffelstock oder brilliert als gedünstete Beilage.



Muskatkürbis: Hat ein etwas wässriges Fruchtfleisch, das sich gut als Kompott oder Chutney eignet. Kann aber auch roh genossen werden. Die gerösteten Kerne schmecken ebenfalls köstlich.



Spaghettikürbis: Das Fruchtfleisch zerfällt beim Kochen in spaghettiähnliche Fäden und schmeckt fein nussig. Mit einer Bolognesesauce im Ofen überbacken gibt er ein herrliches Abendessen.



Quelle: Migros Leben 11/2015