



Vor allem Hokkaido-, Butternut- und Muskat-Kürbisse werden bei uns in Franken angebaut. Bis zum 31. Oktober sind auch sogenannte „Halloween-Kürbisse“ zum Schnitzen sehr gefragt.
Foto: Anja Kummerow

Ein leckeres Mitbringsel

Unser Kürbis-Chutney kann man leicht selbst herstellen

Mit dem Kürbis lässt sich jede Menge anstellen. Kreisbäuerin Renate Höfler hat uns ihr Rezept für Kürbis-Chutney verraten. Gerade als Geschenk ist das Chutney eine schöne Idee.

Sie brauchen für sechs Gläser à 200 ml mit Schraubverschluss: 800 g Kürbis geschnitten, 400 g Zwiebeln, 200 g gelbe Paprika, 150 ml Apfelsaft, 250 g Gelierzucker, 1/4 l Apfel- oder Rotweinessig, 3 TL Curry, Salz, Pfeffer, Chiliflocken.

Kürbis und Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Paprika entkernen, waschen und auch in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse mit dem Apfelsaft zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen, umrühren. Dann Gelierzucker und Essig hinzugeben, wieder zum Kochen bringen, zehn Minuten bei starker Hitze kochen lassen. Chutney mit Gewürzen abschmecken. Noch heiß in die Gläser füllen, Gläser verschließen und umdrehen. Einige Zeit auf den Deckeln stehen lassen. Schmeckt lecker zu Fleisch und ist rund vier Monate haltbar. *kat*

Lust auf Kürbis ist in Franken ungebrochen

Von Suppe bis Eis: Das gelbe Herbstgemüse ist dank vieler Vitamine, Zink, Kalzium und Kalium sehr gesund

VON KATJA JÄKEL

Früher als Arme-Leute-Gemüse verschmäht, gehört der Kürbis heute zum Herbst dazu wie Kastanien oder Pilze. Denn Kürbisfleisch schmeckt nicht nur sehr gut, es enthält auch wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalium, Kalzium, Zink und Vitamine der Gruppen A, C, D und E. Auch in Franken leuchten die orange- und gelbfarbenen Kugeln derzeit auf den Äckern. Und zieren bis Halloween etliche Wohnungen.

Mehr als 700 Kürbissorten gibt es auf der Welt. Dabei sind die Früchte eigentlich nur eine Nebenkultur, sagt Gerhard Zucker, der einen Landwirtschaftsbetrieb mit angeschlossenen Hofladen in Fürth-Braunsbach besitzt. Vor allem die Sorten Hokkaido, Muskat und Butternut werden rund um Nürnberg angebaut. Nicht zu vergessen die nicht-essbaren Zierkürbisse und der Halloween-Kürbis, der, zur Fratze geschnitzt, derzeit vor vielen Häusern steht. Eine Unart, findet Kreisbäuerin Renate Höfler: „Mir tut es um das weggeschmissene Fruchtfleisch einfach leid.“

40 bis 50 Kilo der gelben Früchte verkauft Peter Link („Link-Gemüse“ in Buch) pro Tag in seinem Hofladen. „Die Nachfrage ist ungebrochen, auch wenn der totale Boom vorbei ist“, sagt er. 1,49 Euro pro Kilo kosten Hokkai-

do und Co., „nach Weihnachten ist die Saison schon zu Ende.“

Bis dahin stehen auch in vielen Restaurants Kürbisgerichte auf der Speisekarte. „Die Leute essen Kürbis sehr gerne“, sagt Christian Wonka vom gleichnamigen Restaurant in Johannis. Er verarbeitet ihn nicht nur zu Suppe, sondern auch zu Chips und

sogar zu Kürbiseis. Klar hat Renate Höfler auch ein Kürbissuppen-Rezept parat, aber es geht auch raffinierter: „Aus einem Butternut-Kürbis kriege ich bis zu vier verschiedene Gerichte“, sagt Höfler.

Neben der Kürbissuppe beispielsweise ein süß-saures Chutney (siehe Rezept links), das lecker zu frischem

Brot oder Kurzgebratenem passt. Einen Tipp hat die Kreisbäuerin noch: „Zum Kürbis passt die Rote Bete ganz hervorragend. Einfach beides klein schnippeln und in Butterfett andünsten, bis alles bissfest ist.“

Klingt hohl

Einen reifen Kürbis erkennt man übrigens daran, dass er hohl klingt, wenn man daraufklopft. Hat er eine intakte Schale, kann man ihn in einer Holzkiste im Keller wochen- oder sogar monatelang lagern. Angeschnitten hält er sich im Kühlschrank ein paar Tage. Wer sichergehen will, friert ihn einfach in Stückchen geschnitten ein.

Doch nicht immer lässt sich das Fruchtfleisch leicht aus einem Kürbis herausholen. Beim Butternut-Kürbis hilft es, ihn erst im Ofen bei etwa 150 Grad für 30 bis 40 Minuten zu garen. „Den Hokkaido, bei dem man ja die Schale mitkochen kann, schneide ich mit der Brotschneidemaschine in dünne Scheiben“, verrät Renate Höfler. Ist ein Kürbis sehr groß und fest, hilft ein grober Trick: Man lässt das ganze Exemplar – am besten im Freien – aus rund einem Meter Höhe fallen. Dann bekommt die Frucht normalerweise einen Riss und lässt sich öffnen.



Bis zu vier Gerichte zaubert Kreisbäuerin Renate Höfler aus einem Kürbis, darunter auch ein Chutney (siehe Rezept links).
Foto: Fengler

📖 Weitere Kürbis-Rezepte finden Sie unter www.nordbayern.de