



### **HOKKAIDO-KÜRBIS: HERKUNFT UND MERKMALE**

Beim Hokkaido-Kürbis ist der Name Programm, den hat die zu den Riesenkürbissen zählende Sorte nämlich von der japanischen Insel Hokkaido. Dort wurde der Kürbis von den Amerikanern 1878 eingeführt. Die Japaner züchteten aus dem eher harten und geschmacksarmen Reissnusskürbis den Hokkaido-Kürbis. Heute wird er auch in Europa angebaut und im Herbst findet man das Gemüse inzwischen überall auf Wochen- und in Supermärkten.

Der Hokkaido-Kürbis ist mit einem Gewicht von etwa einem bis zwei Kilogramm relativ klein. Seine Schale ist meist orange, manchmal auch dunkelgrün. Im Inneren verbirgt der Hokkaido-Kürbis ein festes, faserarmes Fruchtfleisch, das hell- bis dunkelorange ist. Es hat einen leicht nussigen Geschmack und erinnert manchmal an Esskastanien. In der Mitte des Fruchtfleisches wiederum befinden sich die Kerne.

Eine Besonderheit beim Hokkaido-Kürbis ist die Tatsache, dass er vor dem Verzehr nicht von seiner von seiner Schale befreit werden muss. Sie kann ohne Bedenken mit gegessen werden.

### **HOKKAIDO-KÜRBIS: REIFETEST UND LAGERUNG**

Heutzutage ist der Hokkaido-Kürbis auch bei uns überall erhältlich. Er hat, wie alle Kürbisse, im Herbst Saison. Anhand einer Klopfprobe können Sie beim Einkauf feststellen, ob ein Hokkaido-Kürbis den richtigen Reifegrad hat. Klopfen Sie mit dem Finger leicht auf den Kürbis, sollte ein hohles Geräusch zu hören sein. Im Ganzen hält sich ein Hokkaido-Kürbis am längsten. Achten Sie darauf, dass sein Stielansatz unversehrt ist. Schäden daran können die Lagerfähigkeit beeinträchtigen. Ein ganzer Hokkaido-Kürbis ist bei kühler und trockener Lagerung etwa sechs bis acht Wochen haltbar. Bereits geschnittene Stücke können Sie etwa drei bis vier Tage im Kühlschrank aufbewahren. Sie können geschnittenen Hokkaido-Kürbis auch problemlos in rohem Zustand einfrieren.

### **HOKKAIDO-KÜRBIS: DAS STECKT DRIN**

Durch sein festes Fleisch enthält der Hokkaido-Kürbis weniger Wasser und dafür mehr an wertvollen Inhaltsstoffen, als viele andere Kürbissorten. Er ist reich an Magnesium, Kalium und den Vitaminen A und C. Außerdem enthält der mit circa 23 kcal/100g kalorienarme Hokkaido-Kürbis Folsäure, Betakarotin, Kupfer und Pantothensäure.



# Die wichtigsten Sorten Speisekürbis!



## Kürbissorte Hokkaido

Speisekürbis/Ursprung: Japan, Insel Hokkaido/Lagerdauer: Maximal 2 bis 3 Monate/Merkmale: Kugelrunder bis breitrunder Kürbis mit leuchtend orangefarbene Schale, oranges Fruchtfleisch. Muss nicht geschält werden. Wird nur 1 bis 2 kg schwer. Geschmack: nussiger Kürbisgeschmack, stabile Konsistenz, da auch die Schale beim Garen weich wird, muss er nicht geschält werden. Das hat den einzigen Nachteil, dass er nicht als dekorative Suppenschüssel verwendet werden kann. Sein Fruchtfleisch hat einen nussigen Geschmack, der für alle denkbaren Zubereitungen passt. Außerdem hat das Fruchtfleisch kaum Fasern, so dass er besonders für Suppen geeignet ist.



## Kürbissorte Muscade de Provence (Muskatkürbis)

Speisekürbis/Ursprung: Frankreich/Lagerdauer: 9 bis 12 Monate/Merkmale: Flache Form mit tiefen Rippen. Braune Schale, tief-oranges bis rotes, zartes, festes Fruchtfleisch. Muss geschält werden. Geschmack: nussiger Kürbisgeschmack. Der Muskatkürbis ist sicher nach dem Hokkaido einer der beliebtesten Speisekürbisse. Sein zartes weiches Fleisch kann man auch roh als Salat essen oder ein Carpaccio damit machen.



## Kürbissorte Spaghetti

Speisekürbis/Ursprung: Japan/Lagerdauer/Merkmale: Harte Schale (blassgelb oder gestreift). Muss geschält werden. Geschmack: unauffällig/Den Namen haben die Spaghetti-Kürbisse weil das Fruchtfleisch nach dem Garen in Spaghetti-ähnliche Fasern zerfällt. Na gut ... nachdem wir unseren ersten Spaghetti-Kürbis verarbeitet haben sind wir zu der Ansicht gekommen, dass der Name nicht gerechtfertigt ist. Das Fruchtfleisch unseres "Stripetti" ähnelte doch wohl eher den Capellini als den Spaghetti.



## Kürbissorte Butternut

Speisekürbis/Ursprung/Lagerdauer: bis 24 Monate/Merkmale: blassgelbe, harte Schale, dunkel-oranges süßliches Fruchtfleisch. Muss geschält werden. Geschmack: Mehlig, cremig, nussiger Kürbisgeschmack. Der Butternut Kürbis wird für Suppen und Kuchen empfohlen. Für Kürbis-Gemüse oder Eintöpfe mit Kürbis kann von uns der Buttnut- oder Butternuss-Kürbis nicht empfohlen werden. Ist die Garzeit leicht überschritten, zerfällt das Fruchtfleisch zu Mus!



Die dekorativen Bischofsmützen, auch Türkenbund genannt, zeichnen sich durch ihre kuriose Form aus: Aus dem Kürbis scheint ein zweiter zu wachsen. Bischofsmützen kommen in verschiedenen Farben vor und eignen sich vor allem für Suppen.



### Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis, ca 700 Gramm  
 3 dicke Möhren, 4 Tomaten ,  
 1 Zwiebel , 1 Esslöffel Butter ,  
 Salz und Curry  
 1,5 Liter Gemüsebrühe ,  
 1 Becher Sahne (200 ml) ,  
 1/2 Teelöffel Ingwer ,  
 1/2 Bund gehackte Petersilie  
 1-2 Teelöffel Agavendicksaft

### Zubereitung:

Den Kürbis schälen, entkernen  
 und würfeln. Die Möhren schälen  
 und würfeln. Die Tomaten mit  
 kochendem Wasser überbrühen,  
 häuten und würfeln.

Die Zwiebeln pellen, fein würfeln und in der Butter dünsten. Tomaten hinzufügen und ein wenig einkochen lassen. Möhren-, Kürbisstücke, Brühe, Salz und Curry hinzufügen, die Gemüsebrühe begeben und aufkochen lassen. Ca 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen. Mit dem Zauberstab alles pürieren, die Sahne zufügen und nun noch mit Ingwer und Agavendicksaft abschmecken und der Petersilie bestreuen. Als feine Abrundung einige Tropfen vom Kürbiskernöl darauf träufeln, oder mit gerösteten Kürbiskernen servieren.

