



KÜRBIS, DIE GRÖßTE ALLER BEEREN

Aus einer Grundzutat, einfachen Zutaten und wenig Aufwand fünf Gerichte zubereiten.

Harald Scholl zeigt, wie sich das umsetzen lässt. Diesmal mit Hokkaido-Kürbis und Butternut!

Jeden Herbst taucht er in den Zeitungen unter »Vermischtes« auf, immer dann, wenn ein braver Gärtner ein unfassbar riesiges Exemplar der Spezies in seinem Garten großgezogen hat. Manche dieser Prachtfrüchtchen bringen über ein Tonne (!!) auf die Waage. Die Rede ist natürlich vom Kürbis, diesem bisweilen unförmigen Gärtnerstolz, dessen wohlschmeckendste Sorten aber zum Glück eher kleiner sind.

Die Kleinen sind die Besten

Kürbisse sind erstaunlich vielfältige Nutzpflanzen. Sie sind relativ einfach in der Aufzucht und Pflege, bringen große Erträge und halten sich auch ohne Konservierung über Monate frisch. Trotzdem hat es lange gebraucht, diese genügsamen Pflanzen auch in Deutschland zu einem vollwertigen Mitglied der Küche zu machen. Zumindest in meiner Kindheit bestand die Verwendung ausschließlich darin, die orangen Riesen süßsauer einzulegen oder zu Brot zu verarbeiten. Dazu weiter unten mehr.



In Italien spielte der Kürbis »la zucca« in der Küche dagegen schon immer eine tragende Rolle. Gnocchi und Tortellini, Kuchen und Ragouts werden dort seit Ewigkeiten aus Kürbis gemacht. Aber immer aus eher kleinen Sorten. Sie haben mehr Aroma, einen geringeren Wasseranteil und in aller Regel sogar eine essbare Schale. Das ist nämlich ein weiterer Pluspunkt der allermeisten dieser Früchte: Sie haben fast keinen Abfall. Sowohl die Schale, als auch die Kerne sind, richtig zubereitet, kleine Delikatessen.

Waschen, teilen, rösten

Die Kürbisse, z. B. ein Hokkaido- und ein Butternutkürbis, insgesamt ca. 3 Kilo, sollten eine unbeschädigte Außenhaut haben, nur dann kann man sicher sein, dass auch im Inneren des Kürbisses alles in Ordnung ist. Die Kürbisse waschen, gerne auch mit einer Gemüsebürste beim Reinigen nachhelfen. Oftmals hat sich eine verkrustete Dreckschicht gebildet, Kürbisse wachsen schließlich auf dem Feld, da gehört etwas Erde dazu. Nach dem Waschen die Früchte trocken reiben. Die Kürbisse werden jetzt in vier gleich große Spalten zerteilt. Die Kerne und das sie umgebende faserige

Fruchtfleisch müssen ausgekratzt werden. Aber nicht wegwerfen – sie werden noch gebraucht.

Die Kürbisspalten in eine ausreichend große Bratereinne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vier Knoblauchzehen und vier Rosmarinzwige kommen auch noch mit in die Reine. Ein wenig Olivenöl darüber träufeln und ab in den Backofen. Bei 200 °C für 30–45 Minuten backen. Mit einem spitzen Messer immer mal kontrollieren, ob der Kürbis schon weich ist. Das kann je nach Dicke der Spalten und Alter des Kürbisses variieren. Auskühlen lassen. Das musige Fruchtfleisch mit einem Löffel von den Schalen schaben, es ist jetzt schon fast Kürbispuuree. Ein wenig Fingerspitzengefühl ist gefordert, denn die Schale sollte unverseht bleiben. Warum? Dazu später mehr.

Kommen wir zurück zu den Kernen. Sie sind von ziemlich viel Fasern umschlossen. Sie einzeln herauszupulen ist etwas mühsam. Aber es gibt einen Trick. Geben Sie die Kerne mit dem faserigen Fruchtfleisch in eine Schüssel mit leicht gesalzenem Wasser. Über Nacht stehen lassen. Dadurch lösen sich die Kerne vollständig aus den Fasern und sie nehmen durch das Salz außerdem Geschmack an. Das Wasser mit den Faseranteilen wird abgegossen, die Kerne in einem Sieb vollständig getrocknet. Das kann einige Stunden dauern, aber macht sich immerhin von allein. Die Kerne werden auf einem Backblech verteilt, möglichst weitläufig. Jetzt kommt Kreativität ins Spiel, denn die Kerne können mit fast allen Gewürzen der Wahl geröstet werden. Ob Knoblauch, Curry, Rosmarin, Chili, Zimt oder eine Mischung aus allem, geht alles. Wichtig ist nur, dass auch ein wenig Öl dabei ist, Olivenöl zum Beispiel. Kerne, Gewürze und Öl ein wenig durchmischen und bei 200 °C für 25–30 Minuten rösten. Zwischendurch immer wieder mal wenden, damit die Kerne gleichmäßig rösten. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und dann überall »draufwerfen«. Also auf Salat, Currys oder Kürbissuppe. Passen auch zum Bier, als Knabberei.

Und das gleiche Verfahren lässt sich auch auf die Kürbisschalen anwenden. Würzen, mit Öl beträufeln und in den Ofen damit. Sie werden schön knusprig und lassen sich wie Kartoffelchips verspeisen. Oder auch auf dem Salat verteilen. Für diese knusprigen Gewürzbomben fällt Ihnen schon was ein ...



Fotos: Harald Scholl



1

Kürbisbrot mit Dip

Es ist eine wirkliche Kindheitserinnerung: Bei meiner Oma in Schleswig gab es im Herbst als Alternative zum dunklen Vollkornbrot immer auch Kürbisbrot. Saftig gelb, sehr locker und leicht süßlich, war es ein echter Hochgenuss, das frische Brot dick mit Butter und üppig mit Erdbeermarmelade bestrichen zum Nachmittagskaffee zu verputzen. Ein süßes Brot hat nur leider den Nachteil, in der Küche nicht ganz so vielfältig zu sein wie eine herzhaftere Variante. Deshalb machen wir es etwas anders. Eigentlich eine Art Focaccia mit Kürbis.

Vom gebackenen Kürbis nehmen wir 600 Gramm, dazu kommen 500 Gramm Vollkornmehl, 1 Tütchen Trockenhefe, 100 ml Olivenöl, 2 EL herber Honig, 1,5 TL Salz, und die abgefieselten Nadeln von 4 Rosmarinzweigen. Da ich manchmal ein Freund der Arbeiterleichterung in der Küche bin, gebe ich die genannten Zutaten einfach in meine Küchenmaschine. Mit dem Knethaken auf langsamer Stufe 10 Minuten durchkneten. Damit die Hefe ein wenig Zeit zum Arbeiten bekommt, nehme ich die Rührschüssel und decke sie mit einem Geschirrhandtuch ab. An einem warmen Ort lasse ich die Hefe ihr Werk verrichten und mache mir einen Gemüsedip. Dafür wird, was so da ist – u.a. Karotten, Frühlingzwiebel, Paprika, Rucola, Kohlrabi – in millimeterkleine Würfelchen geschnitten. Ein paar Kapern können auch nicht schaden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft sowie 3 EL Schmand und 1 EL Mayonnaise verrühren. Abschmecken. Die Konsistenz soll eher fest als flüssig sein.

In der Zwischenzeit sollte der Teig genug gegangen sein. Es kommt eine Auflaufform zum Einsatz. Sie wird mit Olivenöl eingepinselt, danach der Teig hinein gegeben. Schön verteilen und ein paar Mulden hineindrücken. Wenn zur

Hand, könnte man auch noch einige halbierte Minitomaten in den Teig drücken, auf alle Fälle sollten ein paar beherzte Spritzer Olivenöl nicht fehlen. Im vorgeheizten Backofen (180 °C Ober-/Unterhitze) etwa 30 Minuten backen. Zur Sicherheit mit einem Holzstäbchen überprüfen, ob der Teig schon durchgebacken ist. Das Brot aus dem Ofen holen, auf einem Rost auskühlen lassen und zum Dip genießen. Reste schmecken auch am nächsten Tag, kleingeschnitten und in der Pfanne geröstet ist das Kürbisbrot ein prima Salat-topping. Nur mit Erdbeermarmelade ist es nicht ganz ideal.



2

Kürbis-Schellfisch-Gratin

Mit Kartoffelpüree überbackene Bratenreste sind in der englischen Küche als »Shepherd's Pie«, in Frankreich als »Hachis Parmentier« bekannt. Wir machen jetzt eine Version ohne Braten, dafür mit Fisch. Dafür brauchen wir etwas 300 Gramm Schellfisch, Kabeljau oder auch Lachs. Ohne Haut und ohne Gräten, dafür in Würfel von ca. 2 cm Kantenlänge geschnitten. Mit ein wenig Zitrone beträufeln. Eine Béchamelsauce herstellen, also eine weiße Sauce, die auf einer Mehlschwitze basiert. Kurzversion: Butter in einem Topf schmelzen, 2 EL Mehl hinein, durchrösten, mit Milch aufgießen. Alles unter Rühren einmal aufkochen lassen, 15 Minuten köcheln lassen. Die Béchamelsauce ist perfekt, wenn sie dick-cremig ist. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Wenn noch geriebener Hartkäse in die Sauce kommt, wird das Ganze zur Sauce Mornay. Auch sehr schön und noch ein wenig würziger. Einfach mal ausprobieren. In die Sauce geben wir etwa 200 Gramm gefrorenen Spinat. Er sollte sich auflösen und zusammen mit der Sauce ein cremiges Gemisch bilden. Das geben wir – nochmal abgeschmeckt mit Muskat, weißem Pfeffer und Salz – in eine Auflaufform. Gleichmäßig verstreichen. Darauf die Fischwürfel verteilen, auch den Fisch leicht würzen. Darauf kommt eine Schicht vom Kürbispüree, etwa einen Zentimeter dick. Zum Abschluss ein wenig geriebener Käse und ein paar Butterflocken. Die Auflaufform in den 200°C heißen Backofen schieben. Sobald die Käseschicht braun und knusprig wird, also ungefähr nach 30 Minuten, kommt der Auflauf aus dem Ofen. Leicht abkühlen lassen und mit einem Verdicchio, einem Weißwein aus Italien, genießen.



3

Kürbiscurry mit Linsen

Ich finde zu jeder anständigen Rezeptsammlung gehört auch ein Curry, also ein scharfes Eintopfgericht asiatischer Herkunft, das mit duftigem Reis gegessen wird. Diese Art von Eintopf lässt sich ganz wunderbar auch ohne jede Form von Fleisch zubereiten, was angesichts des überzogenen Fleischkonsums unserer Gesellschaft ja kein ganz schlechter Ansatz ist.

Ein daumengroßes Stück Ingwer, eine Knoblauchzehe, eine rote Zwiebel und eine Chilischote werden gesäubert und sehr fein geschnitten. Vorsicht mit der Chilischote – es gibt wirklich scharfe Exemplare! Das Ganze in 1 EL Öl anrösten. Nach gut 2 Minuten 1 EL Currypulver und 1 TL braunen Zucker dazugeben und kurz mitrösten. Etwa 300 ml Gemüsebrühe dazugeben und einmal aufkochen lassen. Dazu kommen 100 Gramm rote oder gelbe Linsen, noch einmal aufkochen lassen. Etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen. Wenn die Linsen anfangen zu zerfallen, von einer gewaschenen Biozitron die Schale abreiben und in den Topf geben. Auch der Kürbis kann jetzt mit in den Topf, zwei bis drei große Löffel vom Kürbispüree gut einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und etwas frischem Pfeffer abschmecken. Frische Kräuter wie Koriander, Blatt Petersilie oder auch das Grün von Frühlingszwiebeln passen wunderbar, einfach nehmen, was da ist. Ich schneide auch schon mal eine Tomate oder Salatgurke mit rein, wegen der Frische. Dazu passt natürlich Basmati-Reis ganz besonders gut. Und ein Klecks Schmand. Zum Abkühlen. Es könnte schließlich scharf sein.

4

Kürbislasagne

In der Einleitung wurde die Bedeutung des Kürbisses in der italienischen Küche ja schon erwähnt. Natürlich müssen jetzt auch noch zwei echte italienische Kürbisrezepte her. Für die Kürbislasagne brauchen wir außer dem Kürbis noch Teigplatten, die man am besten fertig kauft. Und schon wieder eine Béchamelsauce. Aber wie die gemacht wird, ist jetzt ja durch das Gratin weiter oben bekannt.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einige Löffel Béchamel am Boden einer Auflaufform verteilen, darauf die erste Schicht der Nudelblätter verteilen. Dann kommt etwas vom Kürbispüree. Wenn es zu dick sein sollte und sich nicht verteilen lässt, einfach eine paar Löffel flüssige Gemüsebrühe untermischen. Die Kürbisschicht sollte höchstens einen Zentimeter stark sein. Es folgt etwas Béchamelsauce und eine Handvoll geriebener Bergkäse. Nun die nächste Nudelschicht, Kürbispüree, Béchamelsauce, Bergkäse, und so weiter... bis alles aufgebraucht ist. Nudelplatte, Béchamel und Käse bilden die oberen Schichten. Wenn es sich finden lässt – ein paar mit Olivenöl angefeuchtete Salbeiblätter würden einen schönen Abschluss bilden. Die Lasagne im vorgeheizten Backrohr eine Stunde backen. Sie sollte vor dem Anschneiden noch ein wenig ausruhen können, damit sie dann nicht auseinanderbröckelt.

Übrigens: Die Lasagne lässt sich wunderbar vorbereiten und muss am nächsten Tag nur fertiggebacken werden. Dafür die Lasagne 10 Minuten früher aus dem Backofen nehmen und am nächsten Tag bei 140 °C Grad Ober-/Unterhitze noch einmal 30 Minuten aufbacken.



Fotos: Harald Scholl

5

Kürbisrisotto

Kürbisrisotto gehört im Herbst zu den Standards in Kantinen, beim Italiener um die Ecke, Food-Blogs – und bei mir. Ich mag einfach diese cremige Konsistenz und die Möglichkeit, mit kleinen Zutaten ganz neue Geschmacksrichtungen kreieren zu können. Zum Beispiel mit geröstetem Kürbis, würziger Bratwurst und etwas knuspriger Kürbisschale. So wird auch diese Version etwas Einmaliges.

Pro Person wird eine frische (!) Bratwurst aus dem Darm befreit und in grobe Stücke gerupft. Mit etwas Öl in einem Topf anrösten. Dazu kommen 75 Gramm Risottoreis pro Nase. Gut umrühren, das Öl sollte jedes einzelne Reiskorn umschließen. Mit einem Glas trockenen Weißwein ablöschen. Nach und nach mit heißer Gemüsebrühe aufgießen – etwa die doppelte Menge des Reises, also 150 ml pro Portion. Am Ende der Kochzeit vom gebackenen Kürbis 1 EL pro Portion unterrühren. Ein ordentliches Stück Butter und geriebenen Parmesan unterziehen. Das Ganze sollte noch



leicht flüssig sein, also gegebenenfalls etwas Brühe nachgießen.

Abschmecken mit Salz – Vorsicht, Wurst und Käse sind schon gesalzen – und servieren. Wer mag, kann noch mit ein wenig kleingeschnittener Frühlingszwiebel aufpeppen. Oder mit ein wenig von der gerösteten Kürbisschale. Oder mit gerösteten Kürbiskernen. Je nach Geschmack und Verfügbarkeit. Denn die gerösteten Kerne und Schalen sind nach meiner Erfahrung immer ziemlich schnell weg – wie das ganze Kürbispüree. Das nach diesen fünf Rezepten aufgebraucht sein sollte.



DARAUF DÜRFEN SIE SICH FREUEN:

Abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Schafrassenschau, Schauhüten, Geschmackserlebnissen, Vorträgen und vielem mehr!

MEHR INFOS AUF
www.slowschaf.de

29. 10. – 1. 11. 2017
ALBGUT – ALTES LAGER, MÜNSINGEN



Slow Schaf



*Gutes und Schönes
von Schaf und Ziege*

Mit Unterstützung von:


Slow Food
Deutschland e.V.


EDEKA
SÜDWEST
FLEISCH
...echt gut!