

KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

# KÜRBIS



GU

# KÜRBIS: FOODFACTS



## FRUCHTFLEISCH

Von hellgelb bis tieforange, mal weich, mal fest, knackig, faserig, mehlig oder cremig. Ein Kürbis besteht zu 90 % aus Wasser.



## FASERN UND KERNE

Beides wird beim Putzen entfernt. Die Kerne lassen sich leicht säubern und trocknen.



## FAMILIE UND VERWANDTE

Trotz seiner Größe und der harten Schale gehört der Kürbis botanisch zu den (Panzer-)Beeren. Die Hauptsaison für die Ernte ist im Herbst, viele Sorten sind jedoch lange lagerfähig.



## HARTE SCHALE

Sie ist im Regelfall nicht essbar, die Ausnahmen sind einige Sommerkürbisse und der Hokkaido.



# DIE PERFEKTE KOMBI



*Ingwer, Chilis, Knoblauch, Curry, Kreuzkümmel*

— **WÜRZIG & PIKANT**  
Damit manch milder Kürbis nicht fade schmeckt, kann er ruhig intensive (Ge-)Würze vertragen – auch mal richtig scharf!



*Apfel, Honig, Amarettini, Vanille, Zimt, Ahornsirup*

— **SÜSS & LIEBLICH**  
Nicht nur in Desserts kommt raffiniert gesüßtes Kürbisfleisch groß raus: Auch für pikante Gerichte passt oft eine Prise Zimt oder ein Löffel Honig.



*Orange, Kaffir-Limettenblätter, Zitrone, Zitronengras, Limette, Essig*

— **SAUER & ZITRUSFRISCH**  
Da Kürbisfleisch oft leicht süßlich schmeckt, darf man ihm zum Ausgleich auch gerne mal Saures geben.

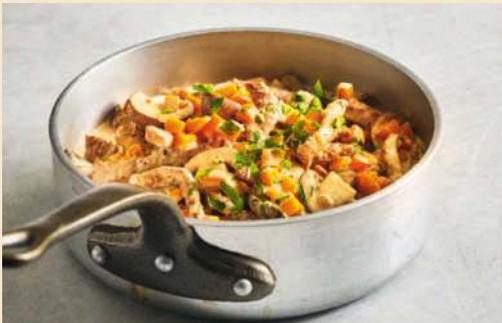
# REZEPTKAPITEL



06  
SNACKS &  
KLEINIGKEITEN



20  
VEGETARISCHES



34  
FLEISCH & MEERES-  
FRÜCHTE



48  
SÜSSES & GEBÄCK

04 DIE AUTORIN

05 KÜRBIS GANZ EINFACH UND AROMATISCH

46 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE





Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • 1 Std. Garen • Pro Portion ca. 275 kcal, 5 g E, 17 g F, 27 g KH

# KÜRBIS-HUMMUS

ORIENTALISCH

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)  
3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
¾ TL gemahlener Kreuzkümmel  
⅓ TL gemahlene Kurkuma  
5 EL Zitronensaft  
3 EL Tahin (Sesampaste)  
Salz, Pfeffer  
⅓ Bund Petersilie  
Chiliflocken (nach Belieben)

## DAZU PASST

Der Hummus schmeckt als Aufstrich zu frischem Weißbrot, warmem Fladenbrot oder als Dip zu rohen Gemüsesticks, z. B. aus Paprika, Möhren, Fenchel und Staudensellerie.

**1** Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis waschen, längs vierteln und von Kernen und Fasern befreien. Die Kürbisviertel mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech legen und diese mit knapp 1 TL Öl bepinseln. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 1 Std. garen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Das Kürbisfruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale kratzen und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, grob hacken und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, 4 EL Zitronensaft, Tahin und dem übrigen Öl (2 ½ EL) zum Kürbis geben. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Ist die Creme zu trocken, noch etwas Wasser untermixen. Mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft (1 EL) abschmecken. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken und nach Geschmack mit Chiliflocken über die Creme streuen.



# KÜRBIS-GORGONZOLA-RISOTTO

AROMATISCH

450 g *Turban-Kürbis* (ersatzweise  
*Butternuss-Kürbis*)

1 *Zwiebel*

1 *Knoblauchzehe*

2 *Zweige Thymian*

1 l *Gemüsebrühe*

2 *EL Butter*

250 g *Risotto-Reis* (z. B. *Arborio*)

200 ml *trockener Weißwein*

40 g *Walnusskerne*

200 g *Gorgonzola*

*Salz, Pfeffer*

GU  
CLOU

Wie gelingt ein cremiges Risotto, das gleichzeitig noch Biss hat? Den Reis zuerst glasig andünsten: Das verhindert, dass die Körner später zusammenkleben. Damit die Reiskörner gleichmäßig garen, ist das Zugießen von heißer Brühe entscheidend – mit kalter Brühe bleiben sie hart!

**1** Den Kürbis schälen, von Kernen und Fasern befreien und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Gemüsebrühe erhitzen und zugedeckt heiß halten.

**2** Die Butter in einem großen Topf bei kleiner Hitze schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Den Risotto-Reis zugeben und unter Rühren in ca. 30 Sek. glasig anschwitzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Alles offen bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Wein fast völlig verkocht ist, dabei immer wieder umrühren.

**3** Dann etwa zwei Drittel der heißen Gemüsebrühe, Kürbiswürfel und Thymian unter den Reis rühren. Alles offen bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weich, aber noch leicht bissfest garen. Dabei hin und wieder, aber nicht zu häufig umrühren, sodass die Kürbiswürfel nicht zerfallen. Nach und nach bei Bedarf die restliche heiße Gemüsebrühe dazugießen. Inzwischen die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann abkühlen lassen und grob hacken.

**4** Den Gorgonzola in Stücke schneiden und vorsichtig unter das fertige Risotto heben, sodass der Kürbis nicht zerfällt. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit den Walnüssen bestreuen und servieren.

# VIELSEITIGER HERBSTGENUSS



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Kürbis zubereiten – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Ob herzhaft oder süß, mit oder ohne Fleisch:  
Hier ist für jeden Kürbisliebhaber etwas dabei!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6619-7



9 783833 866197



[www.gu.de](http://www.gu.de)