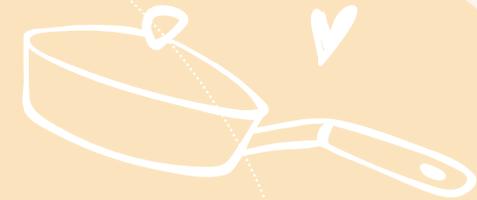


**HERBST***Mit Kürbis können wir alles machen!*

Im Herbst steht die Kürbisernte an. Herrlich leuchtend strahlen uns Kürbisse in allen Farben und Formen aus dem Garten entgegen und verheißen köstlichen Geschmack. Sie sind wahre Verwandlungskünstler. Wir stellen Ihnen die beliebtesten Kürbissorten vor und haben sowohl süße als auch herzhaft-rezepte für Sie. Natürlich ist auch eine Schnitzanleitung für gruselig-schaurige Kürbislaternen mit dabei.



# Die leckersten Kürbissorten: Spaghetti Kürbis

# I



Fruchtfleisch zerfällt beim Kochen  
in spaghetti-ähnliche Fasern.

**Geschmack:** leicht nussig



**Verwendung:** Kann man auch im Ganzen  
kochen. Fruchtfleisch z. B. wie Spaghetti  
mit Tomatensoße anrichten oder als Rösti  
braten.



**Sorten:** 'Stripetti', 'Goldetti', 'Vegetable  
Spaghetti'



# Die leckersten Kürbissorten: Butternut Kürbis

# 2



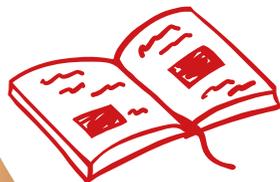
Den Butternuss oder Butternut erkennt man an seiner typischen, birnenförmigen Gestalt.



**Geschmack:** nussig, leicht buttrig



**Verwendung:** für Suppen, Kuchen, Marmelade, roh in Salaten, im Ofen oder auf dem Grill geröstet



**Sorten:** 'Early Butternut', 'Bush Butternut', 'Tiara'

Leckere Kürbis-  
Orangen-Suppe



auf [gartenflora.de](https://gartenflora.de)

# Die leckersten Kürbissorten: ♡ ♡ Hokkaido Kürbis

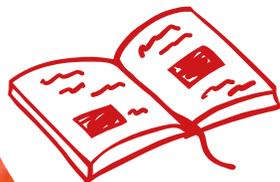
Der wohl beliebteste Kürbis in der Gewichtsklasse bis 2,5 kg. Der Hokkaido braucht nicht geschält zu werden.



**Geschmack:** leicht nussig



**Verwendung:** zum Füllen und Backen, für Suppen, Pürees, Süßspeisen oder als Raviolifüllung



**Sorten:** 'Uchiki Kuri', 'Potimarron', 'Grüner Hokkaido'

Leckere Quiche  
mit Hokkaido



auf [gartenflora.de](http://gartenflora.de)

GartenFlora 4

# ...und Tipps zur Ernte



**Reifeprüfung:** Die Fruchtgröße gibt keinen verlässlichen Hinweis auf die Reife von Lagerkürbissen wie 'Roter Zentner' oder 'Riesensmelonen'. Achten Sie lieber auf den Stiel. Ist er hart, geschrumpft und am Fruchtansatz leicht rissig, ist der Kürbis ausgereift. Zuweilen ist auch die Fruchtschale rissig, auf jeden Fall aber so hart, dass sie mit dem Fingernagel kaum noch geritzt werden kann. Die Früchte dann mit einer kräftigen Schere abschneiden, dabei 5 bis 10 cm Stiel belassen. Große Kürbisse halten im kühlen, frostfreien Keller bis zu einem halben Jahr. Die kleineren Hokkaido-Kürbisse und Butternuss sollten innerhalb von drei Monaten verbraucht sein.



Mehr auf  
[gartenflora.de](https://gartenflora.de)



# Rezepte mit Kürbis: Gebackener Spaghetti Kürbis



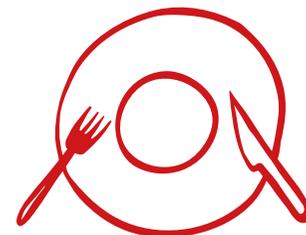
Ofen auf 180 °C vorheizen. Blech mit Backpapier auslegen und mit Öl beträufeln. 1 Spaghettikürbis (ca. 1 kg) längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die beiden Hälften mit der Schnittseite nach unten auf das Backblech legen und etwa 45 min backen. In der Zwischenzeit Kräuter-Knoblauchbutter aus 100 g weicher Butter, einer geschälten und zerdrückten Knoblauchzehe, je 3 Stielen Petersilie und Dill, einem Spritzer Zitronensaft und etwas Salz herstellen. Nach der Backzeit die Kürbishälften umdrehen und das fädige Fruchtfleisch mit einer Gabel lockern. Für etwa zehn Minuten zurück in den Backofen geben. Vor dem Servieren die Kräuter-Knoblauch-Butter unter den Kürbis mischen.



# Rezepte mit Kürbis: Kürbis im Ofen



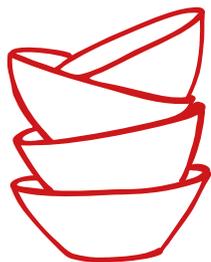
Kürbis halbieren und in dicke Spalten schneiden. Am besten eignen sich Sorten mit mehligem Fruchtfleisch wie Hokkaido, Türkenturban, Butternuss oder Muskatkürbis. Kürbisspalten in eine geölte Fettpfanne setzen, mit einer Mischung aus 100 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 gepressten Knoblauchzehe und gehacktem Rosmarin großzügig bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 45 min backen. Zwischendurch immer wieder mit dem Öl bestreichen. Schmeckt pur, mit geröstetem Brot, zu Kartoffeln oder weiterverarbeitet als Raviolifüllung.



# Rezepte mit Kürbis: Kürbis- marmelade



1 kg Kürbis (Hokkaido oder Butternut), 2 Bio-Zitronen, 3 große Bio-Apfelsinen waschen und kleinschneiden. Die Schalen von den Zutaten zuvor bitte nicht entfernen! Alles zusammen mit 100-200 ml Apfelsinensaft (frisch gepresst) etwa 1,5 Stunden kochen, dann pürieren. Mit 300 ml Kokosmilch und 50 g Kokosraspeln vermengen. 500 g Gelierzucker (3:1) dazugeben und wie auf der Packung angegeben kochen. Fertig!



# Rezepte mit Kürbis: Kürbis Chutney



FÜR 4 TWIST-OFF-GLÄSER

á 200 ml

- 1 kg Kürbisfruchtfleisch (netto)
- 2 Bio-Zitronen
- 500 g Zucker
- 250 ml Apfelessig
- 1 TL ganze Nelken
- 250 ml frisch gepresster Orangensaft

1. Den Kürbis schälen und mithilfe eines Esslöffels entkernen. 1 kg Fruchtfleisch abwiegen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zitronen auspressen. Aus Zitronensaft, Zucker, Apfelessig und Nelken einen Sud kochen. Die Kürbiswürfel darin bissfest garen und stückig pürieren.
3. Kurz vor Ablauf der Kochzeit den frisch gepressten Orangensaft dazugeben. Noch einmal kurz aufkochen.
4. Das Chutney noch heiß bis 2 cm unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen und gut verschließen. Kühl lagern.

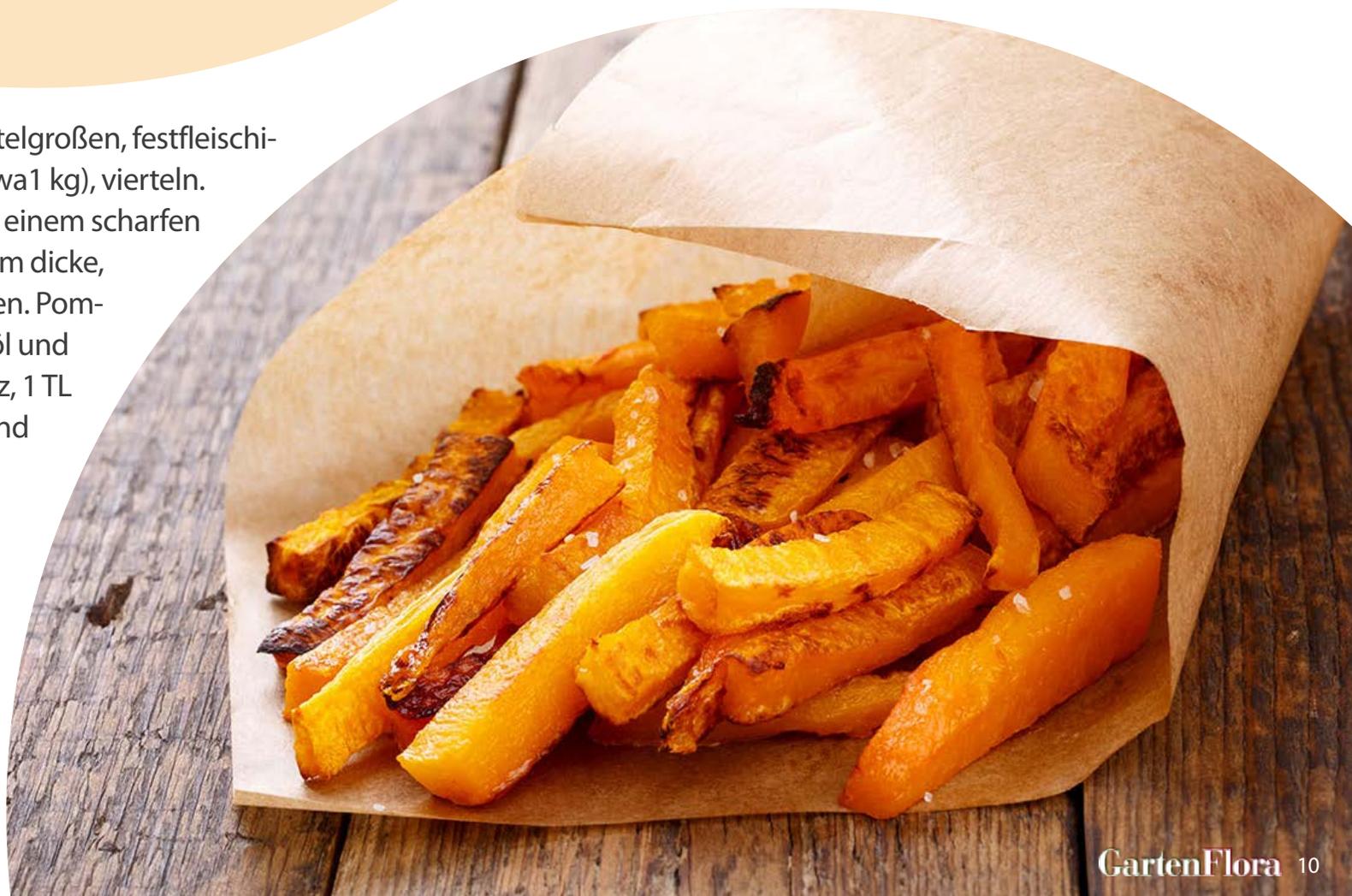
**TIPP:** Hokkaido erspart einiges an Arbeit, denn bei dieser Sorte kann man aufs Schälen verzichten.



# Rezepte mit Kürbis: Kürbis Pommes



Ofen auf 180 °C vorheizen, einen mittelgroßen, festfleischigen Kürbis, z. B. einen Butternuss (etwa 1 kg), vierteln. Entfernen Sie Samen und Schale. Mit einem scharfen Messer das Kürbisfleisch in 0,5 bis 1 cm dicke, pommesähnliche Stäbchen schneiden. Pommes in eine Schüssel mit 1 EL Olivenöl und folgenden Gewürzen geben: 1 TL Salz, 1 TL Currypulver, 1 TL Knoblauchpulver und 1 Messerspitze Cayennepfeffer. Alles gut durchschwenken, bis sämtliche Kürbis-Pommes gut bedeckt sind. Die Kürbisschnitze auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen, sie sollen sich nicht berühren. Etwa 30 min backen, oder bis sie weich sind. Dazu passt ein Dip aus saurer Sahne und Gartenkräutern.



# Basteln mit Kürbissen: Kürbis- laterne

Woher kommt eigentlich der Brauch, aus Kürbissen Laternen zu schnitzen? Der Sage nach hat ein Ire namens Jack Oldfield vom Teufel die Zusage erpresst, dass der ihn nicht mit in die Hölle nehmen würde. Der Haken an der Sache: Jack, ein Bösewicht vor dem Herrn, durfte nach seinem Tod auch nicht in den Himmel. So musste Jack zwischen den Welten wandeln – dort war es finster und kalt. Deshalb erhielt er aus der Hölle ein glühendes Stück Kohle. Aus einer ausgehöhlten Rübe, in die er das Kohlestück legte, schnitzte er sich eine Laterne, damit er in der Dunkelheit den Weg fand. Seitdem wandert er mit seinem Licht durch die Nacht vor Allerheiligen. Irische Einwanderer brachten die Legende mit in die USA, wo sie den Kürbis kennenlernten. Aus dem lässt sich viel einfacher eine Laterne schnitzen, und größer ist er auch.

1. Zunächst eine Fratze oder das gewünschte Muster auf den Kürbis malen. Wer nicht sicher ist, kann zunächst auf Papier skizzieren und dann mit einer Stopfnadel (hat eine stumpfe Spitze) auf die Kürbischaut durchdrücken.

2. Nun ein sehr scharfes Messer ansetzen und den Kürbis öffnen. Das Aushöhlen ist ein wenig mühsam, doch es lohnt sich. Das Fruchtfleisch kommt in leckere Herbstsuppen. Beim Aushöhlen die Schale nicht verletzen.

3. Mit dem Messer oder einem Bastelskalpell nun vorsichtig entlang der Linien schnitzen. Je komplizierter das Motiv, desto schwieriger schneidet es sich mit dem Messer. Hier können Dremel oder Akkuschauber mit entsprechenden Aufsätzen helfen. Sie eignen sich auch, um das erste Loch in die Kürbischülle zu bringen.

4. Zum Schluss stellt man eine kurze Stumpenkerze oder ein Teelicht in den Kürbis. Fertig ist die Jack O'Lantern. Großen Kürbissen kann auch der ausgesägte Deckel aufgesetzt werden. Bei kleinen wäre die Kerzenflamme zu nahe am Fruchtfleisch.





## IMPRESSUM

### Herausgeber und Verlag

dbv network GmbH,  
Wilhelmsaue 37,  
10713 Berlin  
Sammel-Nr.: 030/46406-0  
Fax 030/46406-205  
www.dbv-network.com

### Redaktion

Chefredaktion:  
Dr. Natalie Faßmann  
Online-Redaktion:  
Jennifer Bowinkelmann  
Layout: Patricia Kablitz

### Bildnachweise

S. 1: AdobeStock\_bill\_17  
225754828; AdobeStock\_Alexan-  
der-Raths-294903593  
S. 2: AdobeStock\_  
bill\_17-379879706  
S. 3: AdobeStock\_M.Dörr-&-M  
S. 4: AdobeStock\_bill\_17  
225754828  
S. 5: dbv network, Sabine-Rüben-  
saat  
S. 6 & 8: AdobeStock\_New-Afri-  
ca-253715320  
S. 7: AdobeStock\_Jörg-Lantel-  
me-49675434  
S. 9: AdobeStock\_Doris Heinrichs  
\_45568981  
S. 10: AdobeStock\_-ges-  
has-144705037  
S. 11: AdobeStock\_Syda-Producti-  
ons-89287710, AdobeStock\_Sy-  
da-Productions-90488992, Adobe-  
Stock\_Syda-Productions-71199015,  
AdobeStock\_Syda-Producti-  
ons-89287727, AdobeStock\_  
New-Africa-253715320