

## Gemüse des Monats Hokkaido-Kürbis

Ursprünglich stammt der kleine, tief orange Kürbis von der japanischen Nordinsel Hokkaido. Daher überrascht es nicht, dass der Hokkaido-Kürbis zwar unter diesem Namen in Europa bekannt und sehr beliebt ist, allerdings in seinem Heimatland einen anderen Namen trägt. Auf Japanisch heißt die Kürbissorte Uchiki Kuri.



Im 19. Jahrhundert wurden neue Kürbissorten aus Amerika in Japan eingeführt. Doch durch die Zucht wurde aus dem ursprünglich eher harten und geschmacksarmen Reissnuskürbis der heutige Hokkaido-Kürbis mit einem nussig-kernigen Geschmack. Dank der ähnlichen klimatischen Bedingungen wird der Kürbis seit den 1990er Jahren auch in Europa angebaut und gilt als sehr ertragreiche Sorte.

Der Hokkaido-Kürbis wiegt durchschnittlich zwischen einem und drei Kilogramm und zählt zu den Riesenkürbissen. Bekannt ist die Sorte für seine dunkelorange Schale, dank seines hohen Gehalts an Betakarotin. Es gibt auch Hokkaido-Sorten mit dunkelgrüner Schale. Besonders beliebt ist die japanische Sorte für ihr festes, faserarmes Fruchtfleisch, das einen aromatischen, leicht nussigen Geschmack hat und von dunklem bis hellem Orange variiert. Im Inneren des Kürbisses befinden sich, typisch für das Gemüse, Kerne und Fasern.

Ab dem Spätsommer bzw. Frühherbst gibt es den Hokkaido-Kürbis überall auf Wochen- und in Supermärkten zu kaufen. Die Saison endet im November. Da Kürbisse gut gelagert werden können, werden sie auch noch danach im Handel angeboten.

Anhand einer Klopfprobe können Sie feststellen, ob ein Hokkaido-Kürbis den richtigen Reifegrad hat. Klopfen Sie mit dem Finger dafür leicht auf den Kürbis. Hierbei sollte ein hohles Geräusch zu hören sein.

Am längsten lässt sich der Hokkaido-Kürbis im Ganzen lagern. Achten Sie auf eine kühle und trockene Umgebung und auf einen unversehrten Stilansatz. Schäden daran können die Lagerfähigkeit beeinträchtigen. In Stücken lässt sich der Kürbis etwa drei bis vier Tage im Kühlschrank aufbewahren. Sie können den geschnittenen Hokkaido-Kürbis auch problemlos in rohem Zustand einfrieren.

Das feste, nussige Fruchtfleisch des Hokkaido-Kürbisses schmeckt besonders gut, da es sehr faserarm ist. Im Vergleich zu anderen Kürbissorten hat er einen deutlich höheren Umfang an Nährstoffen durch seinen niedrigeren Wasseranteil. Gleichzeitig wirkt der Hokkaido, wie alle Kürbissorten, auf eine natürliche Weise entwässernd, indem er die Nieren- und Blasenaktivität anregt. In Kombination mit seinem niedrigen Kalorien- und Fettgehalt ist der Hokkaido-Kürbis ein beliebtes Gemüse für leichte Gerichte.



Eine Besonderheit beim Hokkaido-Kürbis ist die Tatsache, dass er vor dem Verzehr nicht geschält werden muss. Die Hokkaido-Schale kann ohne Bedenken mitgegessen werden. Sie ist außerdem besonders reichhaltig an Beta-Carotin und somit an Vitamin A.

Wird der Kürbis gut durchgegart, stört die Schale auch nicht beim Verzehr, sondern ist ebenso weich wie das Kürbisfleisch.

Ob Suppe, Auflauf, Pasta oder Püree, Hokkaido-Kürbis ist absolut vielfältig einsetzbar und schmeckt als Beilage, Hauptgericht oder Dessert wunderbar. Der Liebling unter den Speisekürbissen ist durch seine angenehme Größe und festem Fruchtfleisch einfach in der Handhabung und auch für Koch-Anfänger ideal. Anders als bei anderen Sorten, kann man ihn nämlich mit seiner Schale zubereiten.

Natürlich kann der Hokkaido klassisch zu Suppen und Pürees verarbeitet werden. Allerdings schmeckt er auch, ähnlich wie Süßkartoffelpommes, angenehm nussig, wenn er im Ofen in Streifen oder Stücken geröstet wird. Einfach mit einigen Gewürzen und Kräutern verfeinern und als Snack oder leckere Beilage reichen.

Klassiker wie Pasta, Quiche, Flammkuchen und Co. lassen sich mit dem Hokkaido-Kürbis einfach herbstlich neu interpretieren und für alle Backfans darf das Fruchtfleisch auch gerne Muffins, Kuchen und Brot verfeinern. Ähnlich wie Karotten und Zucchini gibt der Kürbis dem Gebäck Aroma und Saftigkeit.

Klassisch schmeckt der Hokkaido-Kürbis besonders gut gefüllt. Dazu einfach einen "Deckel" abschneiden und mit einem Löffel die Kerne aus der Mitte entfernen. Sie können den Hokkaido-Kürbis dann je nach Belieben befüllen. Möglich ist zum Beispiel eine Hackfleisch-Mischung. Wenn Sie lieber eine vegetarische Variante des gefüllten Hokkaido-Kürbis möchten, ist Couscous eine leckere Alternative.

Hokkaido-Kürbis kann auch roh verzehrt werden. Dann schmeckt er gut in Salaten oder dünn aufgeschnitten und mariniert als Carpaccio.

Allerdings sollte beim rohen Kürbis darauf geachtet werden, dass es sich explizit um einen Speisekürbis und eine gezüchtete Sorte handelt. Diese enthalten, im Gegensatz zu selbstgezogenen, Zier- und Wildkürbissen, nicht den Bitterstoff Cucurbitacin. Dieser kann in größeren Mengen verzehrt zu einer Lebensmittelvergiftung führen.

## Kürbissuppe – Der Klassiker

Zutaten: 400 g Kürbis (z.B. Muskat, Hokkaido), 200 g Karotten, 1 Stück frischer Ingwer, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 800 ml Gemüsebrühe, Salz, Cayennepfeffer, 3 EL Kürbiskerne (zum Garnieren), 2 EL Kürbiskernöl

Den Kürbis schälen, halbieren, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Die Karotten, den Ingwer und die Zwiebel ebenfalls schälen bzw. abziehen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig schwitzen. Die Karotten, den Kürbis und den Ingwer dazugeben, kurz mitschwitzen, dann die Brühe angießen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen. Von den Kürbiswürfeln 6 Esslöffel herausnehmen, den Rest mit einem Pürierstab fein pürieren.

Die Suppe mit Salz, Cayennepfeffer und Curry abschmecken. Ist die Suppe noch zu dickflüssig, etwas Brühe angießen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die beiseitegelegten Kürbiswürfel wieder in die Suppe geben. Die Suppe noch einmal mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und auf Suppenteller verteilen. Die Kürbissuppe mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen garniert servieren.

## Kürbis aus dem Ofen – Grundrezept vom Blech

Kürbis waschen, halbieren, Kerne und Fasern herauslösen.

Kürbis in Spalten schneiden und in einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Nach Belieben kann noch Rosmarin, Salbei, Knoblauch oder auch Zimt und Zitronenschale dazugeben werden.

Tipp: Für das Ofengemüse wird ein hochoverhitzbares Speiseöl wie raffiniertes Oliven-, Sonnenblumen- oder Rapsöl empfohlen.

Kürbisspalten auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen (200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten rösten. Nach etwa 15 Minuten die Kürbisspalten einmal wenden. Der Kürbis ist gar, wenn die Spalten an den Rändern und Spitzen leicht gebräunt und knusprig, das Fruchtfleisch aber weich ist.

Das Tolle an Ofengemüse ist, dass es mit verschiedenen Sorten auf einem Blech gemischt werden kann. Zum Kürbis aus dem Ofen kann nach eigenem Gusto Kartoffeln, Rote Bete, Möhren, Zucchini oder Kirschtomaten (diese erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen) kombiniert werden. Mit Äpfeln wird die Beilage außerdem schön herbstlich und mit Nudeln, Sahnesoße, Feta oder Hackfleisch zum kompletten Familienessen von einem Blech.

## Vegetarisch gefüllter Kürbis

Zutaten: 1,5 kg Hokkaido Kürbis, 150 g Risottoreis, 350 g Champignons (oder frische Waldpilze), 2 Zwiebeln, 2 Frühlingszwiebeln, 350 ml Weißwein, 3 Stiel Thymian, 3 Stiele Rosmarin, 100 g Walnüsse, 1 Bund Petersilie, 150 g Parmesan, 150 g Gouda, 3 EL Olivenöl

Hokkaido waschen, an der Stielseite einen Deckel mit ca. 10-15 cm Durchmesser abschneiden, und die Kerne mit einem großen Esstlöffel aus dem Kürbis kratzen, an der Unterseite ein kleines Stück abschneiden, sodass der Kürbis einen guten Halt hat und stehen bleibt.

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Champignons putzen. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Thymian und Rosmarin waschen, abtropfen lassen und die Blätter von den Stielen zupfen. Walnüsse auf der Arbeitsplatte ausbreiten und mit einem großen Küchenmesser mit der flachen Seite grob zerdrücken. Parmesan fein reiben, Gouda mit der groben Seite der Käseibe reiben.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

In einer ausreichend großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin bei kleiner Hitze 2 Minuten anbraten, Risottoreis dazugeben, durchrühren und weitere 5 Minuten anbraten, bis die Reiskörner leicht glasig aussehen. Champignons, Thymian- und Rosmarinblätter dazugeben, alles miteinander vermengen, Hitze erhöhen und weitere 5 Minuten anbraten. Mit 200 ml Weißwein ablöschen, Frühlingszwiebeln, Walnüsse, Parmesan und Petersilie dazugeben und das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen.

50 ml Weißwein in eine ofenfeste Form füllen, den Kürbis hineinstellen und das Pilzrisotto in den ausgehöhlten Kürbis füllen. Mit dem runden Stiel eines Holzkochlöffels ein Loch in die Mitte des Risottos drücken und mit Weißwein auffüllen. Den Deckel aufsetzen und den gefüllten Hokkaido Kürbis im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten weiteren Weißwein in das Loch füllen.

Nach 30 Minuten den Kürbisdeckel abnehmen, gerieben Gouda auf die Füllung geben und weitere 10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun geworden ist. Kürbis im Ganzen servieren und erst am Tisch portionieren.

Wenn man nach dem Füllen noch Risotto übrig hat, mischt man ein verquirltes Ei darunter und formt daraus kleine Bällchen, die man in einer extra Form mit etwas Pflanzenfett zusammen mit dem Kürbis in den Ofen schiebt. Die knusprig ausgebackenen Risottobällchen sind eine schöne zusätzliche Beilage zum gefüllten Kürbis.

Wer bei der Zubereitung von diesem Hokkaido Rezept nicht auf Fleisch verzichten möchte, kann in die Füllung zusätzlich 150 g angebratenes Hackfleisch vom Rind geben. Der Hokkaido Kürbis sollte dann aber entsprechend größer sein, damit alles rein passt.

## Rohkost Kürbis Salat mit Rosmarin, Honig und Chili

Zutaten: 1 kg Hokkaido, 1 Chili oder 2 Peperoni, 3-4 Zweige frischer Rosmarin, 2 EL Honig, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Hokkaido waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chili bzw. Peperoni entkernen und das Fruchtfleisch in feine Ringe aufschneiden. Rosmarin waschen, abtropfen lassen und die Nadeln von den Stielen zupfen.

Kürbiswürfel in einer ausreichend großen Schüssel mit den restlichen Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 1 Stunde marinieren lassen. Gelegentlich dabei umrühren.

Marinierten Kürbis auf Teller verteilen und servieren.

Für diesen Rohkost Kürbis Salat ist auch der Butternut bestens geeignet. Zwar sollte dieser geschält werden, doch an der Art der Zubereitung muss man sonst nichts ändern.

Wer gerne Thymian isst, kann den Rosmarin dadurch noch ergänzen und wer sich noch einen Moment mehr Zeit nimmt, der röstet die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne und karamellisiert sie in braunem Zucker als Topping.

## Kürbiskuchen

Zutaten: 200 g Kürbis, 150 g Zucker, 4 Eier, 200 g Butter, 125 g gemahlene Mandeln, 275 g Kichererbsen-Mehl, 3 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 2 TL geriebene Zitronenschale, 50-100 ml Milch, nach Geschmack: Puderzucker

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Den entkernten Kürbis auf der Kartoffelreibe raspeln. Mit Zucker, Eiern und weicher Butter in einer Schüssel mit dem Handmixer gut verrühren. Gemahlene Mandeln, Kichererbsen-Mehl, Backpulver und Zitronenschale hinzufügen. Alles zuerst auf niedrigster Stufe, dann 3 Minuten auf höchster Stufe verrühren, dabei etwas Milch dazugeben. Der Teig soll schwerreißend vom Löffel fallen.

Eine Kastenform buttern und mehlen. Den Teig hineingeben und im vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Ober-/Unterhitze etwa 70 Minuten backen. Nach 60 Minuten eine Garprobe machen.

Wer mag, kann den Kuchen nach dem Erkalten mit etwas Puderzucker bestäuben.