

## Muskat-Kürbis

Der Muskatkürbis ist ein großer und eindrucksvoller Kürbis. Er ist auch unter dem Namen **Muscade de Provence** oder **Moschus-Kürbis** bekannt. Die kunstvoll gerippte Schale leuchtet in typischen Herbstfarben von dunkelgrün über orange bis hellbraun.

Ursprünglich stammt die Sorte aus Mittel- und Südamerika. In Europa bevorzugt der Muskatkürbis wärmere Anbaugeregionen wie Italien oder Frankreich. In Mitteleuropa ist der



Anbau aufgrund der vergleichsweise niedrigeren Temperaturen nicht so ertragreich.

In Deutschland beginnt die Saison für Muskatkürbis im September. Am besten schmeckt Muskatkürbis, wenn er noch nicht ganz ausgereift ist. Das erkennt man an der Farbe der Schale – sie sollte noch dunkelgrün sein.

Der Muskatkürbis gehört zu den **Moschuskürbissen** und ist eng mit dem Butternut-Kürbis verwandt. Das aromatische Fruchtfleisch ist orangerot und riecht angenehm würzig. Es erhält seine Farbe durch den hohen Anteil an Beta-Carotin. Carotin ist wichtig für gesunde Haut, kräftige Haare und die Sehkraft.

Darüber hinaus enthält Muskatkürbis wie andere Kürbissorten noch andere wertvolle Inhaltsstoffe. Dazu zählen insbesondere: Kalium, Calcium, Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E.

Muskatkürbisse haben einen Durchmesser von bis zu 50 Zentimeter und können bis zu 40 Kilogramm wiegen. Auffallend ist die runde, gerippte Form. Die Schale ist anfangs grün und färbt sich bis zur Vollreife allmählich hellbraun.

Der reife Muskatkürbis hat eine weiche Schale und weniger Kerne als die meisten anderen Kürbissorten. Dadurch entsteht weniger Abfall und man kann mehr Fruchtfleisch zu leckeren Gerichten verarbeiten.

### Tipps für die Lagerung von Muskatkürbis

Muskatkürbisse im Ganzen bleiben bei kühler und trockener Lagerung – beispielsweise im Keller oder in der kühlen Speisekammer – mehr als ein halbes Jahr genießbar.

Da der Muskatkürbis sehr groß und schwer ist, schneiden wir ihn in Spalten. Angeschnitten bleibt der sonst sehr gut lagerfähige Muskatkürbis im Kühlschrank drei bis vier Tage frisch.

Die Haltbarkeit von angeschnittenem Muskatkürbis kann man verlängern, indem man ihn im Gefrierschrank aufbewahrt. Den gewürfelten Muskatkürbis in Portionen einfrieren. Dadurch kann er bei Bedarf in der Küche besonders schnell zubereitet werden.



**Muskatkürbis schälen: So klappt es**  
Die Schale von Muskatkürbis ist deutlich dünner als die von vielen anderen Kürbissorten. Dennoch sollte der Muskatkürbis geschält werden, da die Schale eine deutlich höhere Garzeit benötigt als das Kürbisfleisch.

#### **So gelingt das Schälen von Muskatkürbis:**

- Nutzen Sie die Einkerbungen des Muskatkürbisses und schneiden Sie mit einem großen Messer Spalten aus dem Kürbis heraus.
- Entfernen Sie die Kerne und das faserige Fruchtfleisch rund um die Kerne mit einem Löffel.
- Schneiden Sie die Schale mit einem scharfen Messer dünn von der Kürbisspalte ab.
- 

Anschließend können Sie die Kürbisspalten raspeln, hobeln oder in Würfel schneiden.

## **Rezepte**

### **Muskat-Kürbissuppe mit Maronen**

**Zutaten:** 1 Zwiebel, 1 Kg Muskatkürbis, 2 EL Öl, 1 Liter Gemüsebrühe, 100 g Maronen, 1 EL Ahornsirup (oder flüssiger Honig), 1 Beet Kresse, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Den Kürbis in Spalten schneiden, schälen, entkernen und ebenfalls grob würfeln. Zwiebel in 1 EL heißem Öl in einem Topf glasig dünsten. Kürbis und Brühe zufügen und im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen die Maronen würfeln und im restlichen Öl knusprig anbraten. Ahornsirup zufügen und karamellisieren lassen. Kresse abspülen und vom Beet schneiden und. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den karamellisierten Maronen und der Kresse bestreuen und servieren

## Gebackener Muskatkürbis

Zutaten: 1 Kilogramm Muskatkürbis, Meersalz, Muskat, Pfeffer, 30 Gramm Butter

Zuerst den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3). Den Muskatkürbis halbieren und Kerne auskratzen.

Das Fruchtfleisch mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen und im Ofen etwa 45 Minuten weich backen.

Den Kürbis auskratzen und mit Butter in eine Schüssel geben. Den Kürbis leicht mit einer Gabel zerdrücken und abschmecken.

## Kürbis-Wirsing-Auflauf

Zutaten: 1 Wirsing (ca. 1 kg), 1 kg Muskatkürbis, 150 g durchwachsener Speck (in Scheiben), 2 weiße Zwiebeln, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, 4 Eier, 100 ml Milch, 200 g Schmand, Muskat (frisch gerieben), 80 g Gouda (gerieben). 20 g Kürbiskerne, 4 Stiele Petersilie

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, Kohl vierteln, den harten Strunk entfernen. Viertel in Streifen schneiden. Kürbis entkernen, schälen, längs in ca. 6 cm breite Spalten schneiden, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Speck in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden.

Speck in 2 EL heißem Öl kross ausbraten, herausnehmen. Wirsing und die Hälfte der Zwiebeln im heißen Speckfett anbraten, salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen, mit dem Speck mischen. Kürbis und restliche Zwiebeln in 2 EL Öl anbraten, salzen und pfeffern. Kürbis und Wirsing fächerförmig in eine Auflaufform (ca. 30x25 cm) schichten.

Eier, Milch und Schmand verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über dem Gemüse verteilen. Mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) im unteren Ofendrittel 50 Min. backen.

Kürbiskerne auf ein Stück Backpapier geben. Neben dem Auflauf im Ofen 10 Min. mitrösten. Dann abkühlen lassen und mit der Petersilie hacken. Mischung über den Auflauf streuen.

## Japanisches Curry mit Muskatkürbis

Zutaten:

**Für die Currypaste:** 2 Zwiebeln, 3 EL Rapsöl, 2 Zehen Knoblauch gerieben, 1 TL Ingwer gerieben, 2 EL Dinkelmehl Type 630, 2 EL Currypulver

**Für das Curry:** 2 Karotten, 2 Kartoffeln, 300 g Muskatkürbis, 750 ml Wasser, 1 TL Salz, 1/2 Apfel säuerliche Sorte, 2 EL Sojasauce, 1 TL vegane Worcestershiresauce, 75 g Erbsen

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einen heißen Topf geben, Zwiebeln bei niedriger bis mittlerer Hitze 5-8 Minuten goldbraun braten. Anschließend 5 Minuten mit Deckel dämpfen,

bis die Zwiebeln durchsichtig und weich sind.

Knoblauch, Ingwer, Mehl und Currypulver dazugeben und weitere 3 Minuten unter ständigem Rühren braten. Anschließend die Würzpaste aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Leicht festgebackene Rest im Topf belassen.

Kürbis, Karotten und Kartoffeln in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Das übrige Öl in den Topf geben, Gemüse 3 Minuten unter Rühren anbraten. Anschließend mit Wasser ablöschen und mit Salz würzen. Bei niedriger bis mittlerer Hitze 10 Minuten mit Deckel kochen lassen.

Apfel fein reiben und unter das Curry rühren, mit Sojasauce und Worcestershiresauce abschmecken.

Die Currypaste und Erbsen unterrühren und kurz andicken lassen.

Auf Reis oder Udonnudeln servieren.

## **Kürbisrisotto mit Muskatkürbis**

**Zutaten:** 800 g Muskatkürbis, 1 kleine Zwiebel, 60-80 g kalte Butter, 300 g Risottoreis,  $\frac{1}{8}$  l Weißwein,  $\frac{1}{4}$  l kochend heiße Hühnerbrühe,  $\frac{1}{2}$  TL Safranfäden, 100 g Parmesan, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Kürbis schälen, das Fruchtfleisch (etwa 600 g) grob zerkleinern, in Alufolie wickeln und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 30 Min. garen. Anschließend das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In der Hälfte der Butter glasig anschwitzen, den Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen und diesen verdampfen lassen. Nach und nach unter ständigem Rühren portionsweise heiße Hühnerbrühe angießen. Safran in 1 EL Brühe auflösen.

Wenn der Reis schön cremig, aber noch bissfest ist – das dauert je nach Reissorte 20-25 Min. – , Safran und Kürbiswürfel zugeben. Restliche Butter und den Parmesan unterrühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, vor dem Servieren einige Minuten zugedeckt ruhen lassen.

## Muskatkürbis-Apfel-Marmelade

Zutaten: 1 kg Muskatkürbis, 500 g Äpfel, 1 Stg Zimt, 1 Stk Zitrone, 700 g Gelierzucker 2:1, 250 g Wasser

Äpfel und Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Zitrone auspressen.

Wasser in einen Topf geben. Die geschnittenen Apfel- und Kürbisstücke, Gelierzucker, Zimtstange sowie den Saft einer Zitrone zufügen und zum Kochen bringen.

Alles für ca. 25 Min. einkochen. Danach mit einem Pürierstab die Marmelade zu einem feinen Püree mixen.

Nochmals ca 15 Minuten unter Rühren zum Kochen bringen und in sterile Marmelade Gläser bis zum Rand abfüllen.

Das Glas sofort mit dem Deckel schließen und kalt werden lassen. Wenn die Marmelade kalt ist, ab in die Vorratskammer.

**Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß  
beim Nachkochen!!!!**