



HEIMVORTEIL: KÜRBIS

Selbst angebaut - Selbst zubereitet!



LAND-WISSEN^{de}
FÜR SIE AUFGEABELT

HEIMVORTEIL: KÜRBIS

Selbst angebaut - Selbst zubereitet!

INHALT



		Seite
1.	Herkunft, Vielfalt & Geschichte des Kürbis	3
2.	Kürbis selbst angebaut <ul style="list-style-type: none">▪ Botanik▪ Anzucht & Kultur▪ Bodenvorbereitung & Pflanzung▪ Dicker Kürbis▪ Ernte▪ Lagerung▪ Verwertung	4
3.	Kürbissorten eine Auswahl der bunten Vielfalt	7
4.	Kürbis in der Ernährung	11
5.	Kürbis-Tipps für die Küche	12
6.	HEIMVORTEIL: KÜRBIS Selbst zubereitet mit den besten Rezepten!	13

Herkunft, Vielfalt & Geschichte des Kürbis

Kürbis mit vielen Gesichtern

Eine wahre Renaissance erleben derzeit Kürbisse. Nicht zuletzt dadurch, dass in den vergangenen Jahren der amerikanische Brauch des Halloween-Festes am 31. Oktober in Europa Einzug gehalten hat. Für diesen Tag werden zumeist große orangefarbene Kürbisse ausgehöhlt, in die man möglichst grausigen Fratzen schnitzt. Von innen mit einer Kerze beleuchtet, sind sie in der Halloween-Nacht besonders für Kinder ein schaurig-schönes Erlebnis.

Ursprung: Südamerika

Doch Kürbisse haben wesentlich mehr zu bieten. Durch ihre enorme Formen- und Farbvielfalt, die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Zubereitungsmöglichkeiten und nicht zuletzt durch die unproblematische Anbau-

weise sind dieses Fruchtgemüse hervorragend für die Gartenkultur geeignet. Dies ist übrigens keine neue Erkenntnis. Bereits vor etwa 8000 Jahren kultivierten die Ureinwohner Perus Kürbisse. Als Kolumbus Amerika entdeckte, fand er bereits vollkommen züchterisch bearbeitete und fertige Kulturpflanzen vor. Aus dieser Tatsache ist ersichtlich, wie wichtig die Nahrungspflanze Kürbis - neben Mais und Bohnen - schon damals war.

Zierde im Garten

Bei uns werden Kürbisse heute häufig wegen ihres Zierwertes angebaut. Neben den glattfrüchtigen Sorten, gibt es auch solche die gerieft sind, oder deren Oberfläche mit warzenähnlichen Ausbuchtungen bestückt sind. Neben roten und orangen Kürbissen findet man auch grüne, bläuliche und schwarze Früchte

und solche mit Streifen, Flecken oder netzartigen Mustern. Kürbisse können rund, oval, flaschenförmig oder gar wie ein UFO ausgebildet sein. Neben wahren Riesen mit mehreren hundert Kilogramm Gewicht, existieren Arten und Sorten, die klein wie Mandarinen sind. Fast alle Kürbisse sind genießbar, doch sollte man immer einige für Dekorationszwecke zurückhalten. Als Zierkürbisse angebotene Sorten sind nicht schmackhaft.



2. Kürbis selbst angebaut: Pflanzung, Ernte und Lagerung

Botanik

Von den Botanikern wird der Kürbis als eine Panzerbeere bezeichnet. Der Kürbis ist die Pflanze mit den größten Beeren und größten Samen.

Kürbisse zählen zu den Fruchtgemüsen, sind einjährige Pflanzen und einhäusig, blühen aber getrennt geschlechtlich. Das bedeutet, dass sich auf einer Pflanze männliche und weibliche Blüten (diese sind an dem kleinen Fruchtsatz zu erkennen) befinden. Die weiblichen Blüten müssen durch Insekten - vorwiegend sind es Bienen – bestäubt werden.

Aufgrund der Vielfalt mit 100 verschiedenen Gattungen und über 850 Arten ist die botanische Einteilung von Kürbissen nicht ganz einfach.

An dieser Stelle werden nur einige Arten vorgestellt, die für die Gartenkultur von Bedeutung sind:

Riesenkürbis

Cucurbita maxima, Speise- oder Riesenkürbis. Es han-

delt sich meist um stark wachsende, rankende Pflanzen mit runden Früchten, die bis 50 kg oder auch mehr wiegen. So zum Beispiel die Sorten 'Gelber Zentner', 'Big Max', 'Rosa Riesenbanane', 'Peruanischer Kürbis'. Sie gehören zu den sogenannten Winterkürbissen, die im Herbst geerntet sehr haltbar und oft sogar über mehrere Wochen lagerfähig sind wie beispielsweise auch der 'Butterbecher', auch als Melonenkürbis 'Early Butter Nut F 1' im Handel.

Gartenkürbis

Cucurbita pepo, Garten- oder Ölkürbis sowie Zierkürbisse. Sie werden auch Sommerkürbisse genannt, weil sie früh, in der Regel im unreifen Zustand geerntet und verarbeitet werden. Es sind zahlreiche Sorten auf dem Markt. Sie sind schnellwachsend und deshalb besonders für die Gartenkultur geeignet. Ihr Fruchtfleisch ist fester und weniger mehlig als das der *Cucurbita maxima*. Bekannt sind aus dieser Gruppe zum Beispiel die Zucchini, die es in vielen grünen und einigen gelben Sorten gibt ('Greysini', nichtrankende grüne Sorte; 'Acceste F 1'

oder als gelbe Sorte z.B. 'Gold Rush F 1'). Die erste rankende Zucchini-Sorte heißt 'Black Forrest'. Auch Patisson, besser bekannt als

Ufos, gehören dazu. Diese diskusförmigen, am Rand gewellten oder gezackten Früchte sind grünlich, gelb, elfenbeinfarben oder gesprenkelt. Ihr Fruchtfleisch ist zarter als das der Zucchini. ('Bunter Patisson', 'Weißer Ufo', 'Bunter Ufo'). Erst in den letzten Jahren wurde der 'Spaghettikürbis' hier bekannt. Es handelt sich um eine ovale/runde Frucht, die zunächst grün gesprenkelt, im reifen Zustand beige ist. Der Kürbis wird im Ganzen gekocht, wobei man die Schale mehrfach einsticht. Nach 40 Minuten ist er gar, das Fruchtfleisch zerfällt spaghettiartig und wird genau wie diese zubereitet.

Daneben gehören viele Zierkürbisse in diese Gruppe. So zum Beispiel Kronen- oder Krallenkürbisse, die 10-15 cm groß werden und auffällige krallenförmige Auswüchse aufweisen. Auch Warzenkürbisse, in runder bis länglicher Form, mit ausgeprägten, warzenförmigen Auswüchsen, zweifarbige Sorten, oder blaue bis schwarze Kürbisse kann man sich im Garten für herbstliche Dekorationen heranziehen. Zierkürbisse sind lange haltbar.

Flaschenkürbis

Lagenaria siceraria, L. longissima, bringt eine Reihe von sehr dekorativen Formen hervor, die teilweise

auch gegessen werden können. Aus dem weißfrüchtigen ´Korsischen Teller` lassen sich tatsächlich aus jeder Frucht zwei Teller herstellen. Die Kalebassen, in die man nach dem Trocknen Wasser oder Wein füllen kann, kennt sicher jeder, doch gibt es sie auch in Miniaturform fürs Kinderzimmer.

Luffa-Kürbis

Luffa cylindrica, der Luffa-Kürbis, auch Schwammkürbis genannt ist nicht nur als Frucht dekorativ, sondern auch recht zweckmäßig. Lässt man die vollreife Frucht trocken, erhält man einen rauen festen Schwamm (Luffa-Schwamm), der sich als Massagehandschuh oder auch zum Reinigen von Kochtöpfen eignet.

Feigenblatt-Kürbis

Cucurbita ficifolia, der Feigenblättrige Kürbis ist insofern eine Besonderheit, weil er als fusariumresistente (eine gefürchtete Pilzkrankheit) Unterlage für Gurken und Melonen verwendet wird. Beim Einkauf von Gurken- und Melonenjungpflanzen für das Gewächshaus sollte man nach veredelten Pflanzen fragen.

Anzucht & Kultur

Die Anzucht von Kürbissen ist recht einfach. Man kann Mitte Mai, nach den letzten

Frösten direkt ins Freiland säen. Die Vorkultur in Töpfen lohnt sich, weil man die kräftigen Jungpflanzen nach den Eisheiligen Mitte Mai direkt ins Freiland pflanzen kann und so früher erntet. Die Aussaat beginnt etwa Mitte/Ende April im Haus. Am besten verwendet man pro Samen einen kleinen Topf, damit man sich das spätere Pikieren ersparen kann.

Bodenvorbereitung & Pflanzung

Kürbisse benötigen einen tiefgründigen, humusreichen Boden und einen sonnigen Standort. Der Boden wird gut gelockert, dabei 3,5 kg Kompost und 50 – 80 g Hornspäne oder Horngrieß je qm einarbeiten. Wegen der Wärmebedürftigkeit der Pflanzen sollte man den Boden anschließend mit schwarzer Folie bedecken, in die an der Pflanzstelle Schlitze geschnitten werden. Die Folie hat dazu den Effekt, dass nicht zu viel Wasser aus dem Boden verdunsten kann. Kürbisse benötigen zumindest bis zum Fruchtansatz viel Wasser und sollten nach Möglichkeit während der ganzen Kulturzeit gewässert werden.

Kürbis ist mit sich selbst und allen anderen Kürbisgewächsen (Cucurbitaceae,

also Gurken, Melonen) unverträglich. Der vierjährige Fruchtwechsel auf dem Beet muss eingehalten werden. Am besten pflanzt man Kürbisse auf eine Fläche, auf der vorher Gründüngung gestanden hat. Ansonsten sind Kürbisse relativ unempfindlich gegen Krankheiten und Schädlinge. Zum Spätsommer hin auftretender Befall mit Echtem Mehltau (weißer Pilzbelag) ist normal.

Je mehr Sonne zur Verfügung steht, umso besser sind Fruchtausfärbung, Aroma und Geschmack. Buschförmig wachsende Arten wie Zucchini benötigen etwa 1 m² pro Pflanze, renkende Pflanzen je nach Art und Sorte 1,5-2 m².



Dicker Kürbis

Unter Gartenfreunden beliebt, besonders bei denen, die in Vereinen organisiert sind, ist der Kürbiswettbewerb. Wer ins Guinness Buch der Rekorde einziehen möchte, muss sich ins Zeug legen. Der derzeitige Rekord liegt bei einem Einzelfruchtgewicht von

mehreren hundert kg! Versuchen Sie es mit einem *Cucurbita maxima*, der ausreichend mit Kompost gedüngt wird. Lassen sie nicht mehr als zwei Früchte an der Pflanze, damit alle Nährstoffe nur diesen Früchten zukommen.

Ernte

Schon 4 bis 6 Wochen nach der Pflanzung beziehungsweise 6 bis 8 Wochen nach der Direktsaat können die ersten Zucchini oder andere Sommerkürbisse geerntet werden. Einzelfrüchte dieser Arten sollte man nicht zu groß werden lassen, weil damit der Pflanze Kraft verloren geht, neue Blüten zu Früchten auszubilden. Die Winterkürbisse, wie beispielsweise die Spaghettikürbisse, werden in ausgereiften Zustand im Spätsommer/Herbst, auf jeden Fall vor dem ersten Frost, geerntet. Diese Kürbisse sind ertereif, wenn sich der Stiel verfärbt und verkorkt. Der Stiel muss bei der Ernte an

der Frucht bleiben, weil der Kürbis ansonsten nicht lagerfähig ist. Legen Sie am besten ein Brettchen unter die abreifenden Früchte, damit sie nicht auf der feuchten Erde aufliegen und faulen.

Lagerung

Zum Einlagern eignen sich insbesondere die Winterkürbisse. Bis zum Aushärten der Schale werden die Kürbisse trocken und warm (im Zimmer oder Gewächshaus) aufbewahrt. Später, wenn Sie die Schale nicht mehr mit dem Fingernagel verletzen können, muss der Lagerraum kühl (10 °C, aber nicht kälter) und trocken sein. Am besten hängt man sie luftig in Netzen auf. So sind sie im Schnitt mehrere Wochen lagerfähig. Eine andere Lagermethode, die sich auch für Sommerkürbisse gut eignet, ist das Einfrieren. Dazu schneidet man das Fruchtfleisch in Stücke, die 2 min blanchiert werden. Zur Verwertung dünstet man sie

unaufgetaut. Auch das Einwecken, in der Regel süßsauer, oder die Herstellung von Kompott hilft, die oft großen Kürbismengen bis in den Winter hinein zu retten.

Will man Flaschenkürbisse wie Kalebassen trocknen, so braucht man einen frostfreien Raum mit guter Luftzirkulation. Die Früchte müssen gut ausgereift sein. Die leichte Schimmelschicht, die die Früchte beim Trocknen ansetzen, kann mit lauwarmem Wasser und einem harten Schwamm abgerubbelt werden.





Verwertung

Das Fruchtfleisch von Kürbissen kann zu vielerlei Gerichten verarbeitet werden. Gekocht, gegrillt, zu Suppe, Püree oder Kuchen verarbeitet, sind Kürbisse wahre Schätze der Küche. Auch die Kerne vieler Kürbisse sind roh oder geröstet eine Köstlichkeit.



3. Kürbissorten – eine Auswahl der bunten Vielfalt

Sorte	Gewicht	Optik	Geschmack	Anbau
 <p>Baby Boo *Anfang der 90er</p>	0,1-0,2 kg	Weißer Kürbis, Handgröße	Süß und knackig	Rankend
 <p>Bischofsmütze Aus Amerika *vor 1818</p>	1-1,5 kg	Rote Grundfarbe mit feinen helleren oder grünen Längsstreifen	Süßes Fruchtfleisch	Rankend
 <p>Blue Ballet</p>	1-3 kg	Leicht birnenförmiges, türkiser bis blaugrüner Kürbis mit festem, gelborangem Fleisch	Nussig im Geschmack	Rankend
 <p>Buttercup Aus Amerika *1931</p>	1,0-2,3 kg	Runde, abgeflachte Frucht mit leuchtend orangem Fruchtfleisch	Esskastanien- Geschmack	Rankend
Factor	Rund 1 kg	Oranger, dickfleischiger, glänzender Kürbis	Süß mit guter Textur	Rankend, viel Wuchskraft, hoher Ertrag
Gelber Zentner	6-12 kg	Gelbes, grobfaseriges Fleisch	Wenig Geschmack	Rankend

Sorte	Gewicht	Optik	Geschmack	Anbau
 <p>Golden Nugget Aus Neuseeland od. Amerika</p>	0,1-0,4 kg	Birnenförmig, Tief-oranges, meist etwas mehliges Fruchtfleisch	Unaufdringlich im Aroma	Busch, ertragreich
 <p>Herkuleskeule</p>	0,5-1,5 kg	Hellgrüne, schlangenförmige Früchte		Sehr wuchsfreudig und üppig rankend, Rankhilfe erforderlich
<p>Jack be Little</p>	0,2-0,4 kg	Orange, flachrunde Früchte, knackiges, oranges Fruchtfleisch	Früchte jung essen, mit Lagerung wird er zunehmend holzig und verliert an Geschmack	Eignen sich bestens für den Anbau in kälteren Regionen
 <p>Jarrahdale large Aus Australien</p>	4-8 kg	Blaugrauer, gerippter Kürbis, gelb-oranges, dickes Fruchtfleisch	Hervorragender Kürbisgeschmack	Rankend
 <p>Muscade de Provence Aus Frankreich *unbekannt</p>	7-20 kg	Gerippter Kürbis, dunkelorange, festes Fruchtfleisch	Süßfruchtiger Geschmack	Rankend

Sorte	Gewicht	Optik	Geschmack	Anbau
Red Kuri	1-2 kg	Regelmäßig runde Früchte, gelbes Fleisch	Nussähnlicher Geschmack	Rankend
Sunburst F1	0,2-0,3 kg	Gelbe Frucht mit mittleren grünen Flecken, glockenförmig	Dezentes Kürbisaroma	Busch
 <p>Sweet Dumpling Aus Mexiko *1962</p>	0,3-0,6 kg	Cremeweiße Grundfarbe mit grünen Streifen, knackiges Fruchtfleisch	Feines Esskastanienaroma	Rankend
Sweet Mama F1 Ursprünglich aus Japan	1,8-2,0 kg	Dunkelgrüner, flach-runder Kürbis mit gelb-orangenem Fleisch		Kompakter Wuchs mit kurzen Ranken
Table Gold	0,3-0,8 kg	Mittelgroßer, gelb-orangener Kürbis	Haselnussaroma	Sehr genügsame Pflanzen, Busch
Table Queen Älteste Sorte der Acorn Aus North Dakota *1913 eingeführt	0,6-1,2 kg	Eichelförmige Frucht, cremefarben bis gelbliches, leicht faseriges Fleisch	Süß mit dezentem Haselnussaroma	
Waltham Butternut *1970 in Amerika eingeführt	1,4-1,9 kg	Birnen ähnliche Form, reines, dunkelgelbes Fruchtfleisch	Fein nussiges Aroma	Schwach rankend

Das Copyright der Bilder (Sorten) liegt bei der FLOVEG GmbH (Bischofsmütze, Blue Ballet, Buttercup, Herkuleskeule, Jarrahdale large, Muscade de Provence, Sweet Dumpling) und bei Beatrix Stertmann (Baby Boo, Golden Nugget) denen wir herzlich für das zur Verfügung stellen danken.

Bezugsquellen für Saatgut zahlreicher Kürbissorten

Viele Sorten sind im örtlichen Landhandel erhältlich. Je nach Verfügbarkeit kann man auch bei den unten genannten Adressen kleinere Mengen bestellen.

Deaflora

Dr.-Wolff-Str. 6, 14542 Werder/ Havel OT Glindow
www.deaflora.de

FLOVEG GmbH

Rinner Str. 27-29, 53925 Kall-Sötenich
www.bobby-seeds.com

Bingenheimer Saatgut AG

Kronstr. 24, 61209 Echzell
www.bingenheimersaatgut.de

Dreschflegel GbR

In der Aue 31, 37213 Witzenhausen
www.dreschflegel-shop.de

Bruno Nebelung GmbH

Freckenhorster Str.32, 48351 Everswinkel
www.nebelung-shop.de

SPERLI GmbH

Freckenhorster Straße 32, 48351 Everswinkel
www.sperli.de

4. Kürbis in der Ernährung

Gute Laune auf dem Teller

Der Kürbis ist reich an Tryptophan. Diese für den menschlichen Körper essentielle Aminosäure ist eine Vorstufe des Serotonins, welches die Stimmungslage positiv beeinflusst. Der Kürbis ist demnach nicht nur aufgrund seiner Farbe ein landfrischer Stimmungsaufheller.

Schlanke Farbbomben

Kürbisse haben einen hohen diätetischen Wert. Der Was

sergehalt liegt bei ca. 90 Prozent, sie enthalten wenig Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß.

Reichhaltige Inhaltsstoffe

Sie sind kaliumreich und natriumarm, wirken harntreibend und sind auch bei Gicht gut geeignet. Kürbisse enthalten reichlich Provitamin A (Carotin). Die im Fruchtfleisch enthaltene Kieselsäure wirkt sich günstig auf Bindegewebe, Haut und Nägel aus. Das aus den

Kernen des Steierischen Ölkürbis gewonnene kaltgepresste Kürbiskernöl enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren und hat einen hohen Vitamin E-Gehalt. Es wirkt cholesterinspiegelsenkend. Bereits die mexikanischen Indianer verwendeten die Kerne als harntreibendes Mittel. Ihnen wurde auch eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt.



5. Kürbis-Tipps für die Küche

Damit die wertvollen Inhaltsstoffe der Kürbisse erhalten bleiben, kommt es auf eine optimale Lagerung und schonende Zubereitung an:

- Einen reifen Kürbis erkennt man am hohlen Klang, wenn man auf ihn klopft.
- Die Schale des Kürbisses ist generell essbar. Kürbisse mit harter Schale sollten Sie aber schälen, da sie sonst eine lange Zeit während des Garens benötigen, ehe sie weicher wird. Hokkaido-Kürbisse haben eine weiche Schale, die sehr gut mitgegessen werden kann.
- Als ganze Früchte sind Kürbisse über Wochen, wenn nicht gar Monate lagerfähig. Sommerkürbisse können gut eingefroren werden. Dazu schneidet man das Fleisch in Stücke, blanchiert es 2 min (d. h. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Kürbisstücke hinzugeben, herausnehmen und mit kaltem Wasser abspülen) und friert es anschließend ein. Angeschchnittene Kürbisse halten sich 3-4 Tage im Kühlschrank.

Leckere Kürbisse einkaufen:

- Auf vielen nordrhein-westfälischen Höfen kann man Kürbisse und eine große Auswahl weiterer frischer Produkte einkaufen. Einen Bauernhof, der Ihre Wünsche erfüllt, finden Sie im Internet unter: www.landservice.de



HEIMVORTEIL: KÜRBIS

Selbst zubereitet
mit den
besten Rezepten!



Mehr Köstliches auf land-wissen.de



Kürbis-Pfannkuchen

Für 2 Personen

- 100 g Mehl
- 125 ml Milch
- 2 Eier
- ¼ TL Salz
- 250 g Kürbisfleisch
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 300 g Hackfleisch
(halb/halb)
- 2 EL Sahne
- Evtl. Brühe
- Salz
- Pfeffer
- Paprikagewürz

Mehl, Milch Eier und ¼ TL Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und 5 min ziehen lassen. Die Zwiebel fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Anschließend das Hackfleisch hinzugeben und unter Rühren knusprig braten – mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Danach mit Sahne und evtl. etwas Brühe angießen und 5 min schmoren lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig vier Pfannkuchen backen und diese mit der fruchtigen Komposition füllen.

Tipp: Statt frischem Kürbisfleisch kann man auch Kürbis aus dem Glas nehmen!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: IMS68 ©www.pixabay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Kürbis Chutney

Für ca. 7 Gläser à 250 ml

- 1 kg Kürbis
- 1 kg Äpfel
- 250 g Zwiebeln
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL gem. Zimt
- 1 TL Nelken
- 1 TL gem. Ingwer
- 1 TL grüner Pfeffer
- 500 g Zucker
- 250 ml Weißweinessig
- 250 g Rosinen

Kürbis und Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Alle weiteren Zutaten in einen Topf geben und bei geringer Hitze ankochen lassen. Ca. 50 min weiterkochen und dabei mehrfach umrühren.

Das fertige Chutney kochend heiß in saubere Gläser füllen und diese sofort luftdicht verschließen.

Tipp: Chutney ist eine süß-scharfe indische Variante der Marmelade. Es eignet sich als Beilage zu Fleischgerichten oder auch zu würzigem Käse!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: 3938030 ©www.pixabay.de, Jeanette Dieltl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Kürbisschnitzel

Für 4 Personen

- 1 kg Butternut-Kürbis
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 1 Prise Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Paniermehl
- 70 g ger. Parmesan
- 50 g ger. Walnüsse
- Gehackte Petersilie
- Öl zum Anbraten

Kürbis waschen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Kerne in der Mitte mit einem Löffel herausnehmen, so dass schöne Ringe entstehen.

Der Teller für die Panade herrichten: auf den ersten Teller das Mehl geben, auf dem zweiten Teller Eier mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit einer Gabel verquirlen, auf dem dritten Teller Paniermehl mit dem Käse, geriebenen Walnüssen und Petersilie mischen.

Jede Kürbis-Scheibe nun zuerst in Mehl, dann in Ei und anschließend im Paniermehl-Käse-Gemisch wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisschnitzel darin für ca. 5 min von beiden Seiten goldbraun backen.

Tipp: Dazu passt Feldsalat und Kräuterquark!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!





Kürbis-Kuchen

Für eine 26er-Springform

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g geh. Mandeln
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 3 Eier
- 240 g Zucker
- 120 g weiche Butter
- 1 Pck. Vanillezucker

Den Kürbis entkernen und raspeln. Die Eier trennen, das Eiklar steif schlagen und nach und nach die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen. So lange weiter schlagen, bis eine cremig feste Masse entsteht. Butter, den restlichen Zucker sowie den Vanillezucker schaumig rühren. Anschließend das Eigelb unterrühren. Danach den Eischnee unterheben. Mehl und Backpulver mischen und sieben und zusammen mit den Kürbisraspeln und den Mandeln unter die Eimasse heben.

Den Teig in eine gefettete und bemehlte Form geben und bei 180°C 60-70 min backen. Bevor Sie den Kuchen aus der Form stürzen lassen Sie ihn 10 min abkühlen.

Tipp: Ein wenig Zimt unter den Zucker mischen und der Kuchen erhält eine weitere spannende geschmackliche Färbung!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: mariadelfina ©www.pixabay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Ofenkürbis mit Fetakäse

Für 2-3 Personen

- 1 kg Kürbis mit weicher Schale (z.B. Butternut od. Hokkaido)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Fetakäse
- 150 g Crème fraîche

Den Kürbis waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Anschließend schneiden Sie ihn in dünne Spalten. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocknen und anschließend ebenfalls hacken. Die Kürbisspalten mit Knoblauch, Öl, ca. 1 ½ TL Salz und einem ½ TL Pfeffer sowie der Petersilie vermischen. Danach alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im heißen Ofen für 45 min bei 175°C Umluft backen. Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit der Crème fraîche vermischen und nach 30 min in Klecksen auf dem Kürbis verteilen.

Tipp: Sehr gut schmeckt ein gebratenes Stück (Lamm-)Fleisch dazu.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!





Pasta mit Kürbissauce

Für 2-3 Personen

400 g Spaghetti
 Öl
 1 Zwiebel
 600 g Kürbis
 1 Paprika
 250 ml Gemüsebrühe
 1 TL Currypulver
 Muskatnuss
 Chilipulver
 Salz
 Pfeffer
 250 g Crème fraîche

Spaghetti nach Packungsanleitung bissfest garen. Zwiebeln hacken und in etwas Öl bräunen. Kürbis und Paprika würfeln, zu den Zwiebeln geben und kurz mitrösten. Gemüsebrühe hinzugeben und mit Curry, Muskat, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Für 5-10 min den Topf zudecken und leicht köcheln lassen. Anschließend Crème fraîche einrühren und etwas einkochen lassen. Die Sauce über die gut abgetropften Nudeln geben und servieren.

Tipp: Wer noch ein paar Farbtupfer auf seinem Essen mag, kann hervorragend mit ein bisschen frischer Petersilie oder einem Zweig Rosmarin garnieren!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Es hat Ihnen gefallen?

Die komplette Heimvorteil-Serie finden Sie unter www.land-wissen.de

LAND-WISSEN: spannend, kompakt, verständlich & nur einen Klick entfernt!

In der Rubrik LAND-WISSEN liefert das Internetportal www.landservice-nrw.de Antworten auf all die großen und kleinen Alltagsfragen rund um die regionstypischen Erzeugnisse nordrhein-westfälischer Bauernhöfe. Praktische Verbrauchertipps erleichtern den Einkauf sowie das sachgerechte Lagern und Verarbeiten der frischen Produkte. Alle Informationen sind praxisnah und verständlich aufbereitet.

In den „NRW-Küchengeschichten“ finden sich überlieferte Erzählungen voller regionaler Bezüge. Die kulinarischen Bräuche vermitteln und erklären, wie die wertvollen Urprodukte seit jeher verarbeitet werden - und auch der Humor kommt nicht zu kurz.

LAND-WISSEN - eine verlässliche Informationsquelle für Verbraucher und eine optimale Ergänzung der Kundenkommunikation für jeden Hof.

Reinklicken & Genießen!

**LAND-WISSEN
FÜR SIE AUFGEGABELT**
Wertvolles & Heiteres
rund um Hofschätze in NRW!
Jetzt kennenlernen!

IMPRESSUM

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Die Verwendung der Publikation ist zulässig, vorausgesetzt, die betreffenden Dokumente werden nicht gewerblich genutzt oder verändert. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. dürfen nur nach vorheriger Zustimmung durch die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen erfolgen. Die Erstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt. Anerkannte Bildungseinrichtungen wie Schulen und Hochschulen dürfen die Dokumente als Klassensätze vervielfältigen. Die Vervielfältigung für andere Zwecke setzt die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen voraus.

Herausgeber

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen
Fachbereich 52 - Landservice, Regionalvermarktung
Nevinghoff 40 | 48147 Münster
Texte: Carola Weber, Dr. Katrin Quinckhardt
Redaktion: Dr. Katrin Quinckhardt
Layout: Renate Miethe

Stand: 09 / 2018

Fotos Titelseite: sveta_zarzamora | Liddy Hansdottir | sandra zuerlein © Fotolia | PublicDomainPictures, makamuki0, czarownica © Pixabay
Fotos Innenteil: dh | Einladung_zum_Essen | Wokandapix | domeckopol | bernswaelz | couleur | © Pixabay
reichdernatur, photocrew © Fotolia

Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätenfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation.“