

Kochen & Genießen

Herbst-Tipps

Kürbis im Netz aufhängen

Reif geerntete Kürbisse können Verbraucher bis zu sechs Monate lang aufbewahren. Die Lagertemperatur sollte bei 10 bis 13 Grad liegen, rät der Vegetarierbund Deutschland. Wichtig ist, dass Schale und Stiel unbeschädigt sind. Damit das Gemüse keine Druckstellen bekommt, ist es sinnvoll, die eingelagerten Kürbisse in Netzen aufzuhängen. So lässt sich verhindern, dass sie faulen. Reife Exemplare erkennen Verbraucher daran, dass sie einen verholzten Stiel haben und beim Draufklopfen hohl klingen

Gesunde Pflaumen

Pflaumen enthalten etliche sekundäre Pflanzenstoffe, heißt es beim Verbraucherinformationsdienst aid. Beispielsweise Anthocyane sind für die Farbe der Früchte verantwortlich. Beim Menschen sollen sie die körpereigene Abwehr stärken, Bluthochdruck und den Cholesterinspiegel senken. Außerdem enthalten Pflaumen viele Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Phosphate und Kalzium. Und in ihnen stecken B-Vitamine, die den Stoffwechsel unterstützen.

Sanddorn passt zu Orangen

Sanddorn passt wegen seines sauren Eigengeschmacks am besten zu mild-süßlichen Partnern. Die herben Beeren harmonieren gut mit Aprikosen, Orangen und Äpfeln. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid hin. Die Experten empfehlen auch, eine Kürbissuppe mit etwas Sanddornsaft zu verfeinern. Ansonsten werden die Früchte vor allem in Form von Mus, Gelee oder Sirup verbraucht.

Weil er leicht den Geschmack von Gewürzen annimmt, ist der Kürbis vielseitig kombinierbar. Bei Chili, Curry, Ingwer, Knoblauch oder auch Zucker funktioniert das besonders gut.

Wichtig sei, dass die Gewürze wasserlöslich sind, sagt Harald Seitz vom Verbraucherinformationsdienst aid. Das herbstliche Gewächs eigne sich ansonsten prima für Aufläufe, als Beilage oder Soßengrundlage. Damit ist es eine echte Alternative zu Standardgemüse wie der Kartoffel.

Für eine süßsaure Variante zum Dessert empfiehlt Ernährungswissenschaftler Seitz den Hokkaido-Kürbis. Der Kürbis sollte mit einer Schale Wasser im Ofen bei 100 Grad vordünsten. Die Wasserschale sorgt für genug Feuchtigkeit – fehlt sie, platzt der Kürbis nach einiger Zeit. Der vorgegarte Kürbis wird in Scheiben geschnitten und mit Zucker karamellisiert. Anschließend das Gemüse mit Essig ablöschen. Die Kürbisschale lässt sich mitessen.

Statt Kartoffelbrot könne man auch mal Kürbisbrot backen, rät Seitz.

Oben aufs Brot passen Kürbiskerne. In ihnen steckt reichlich Fett und damit Energie – mit 500 Kilokalorien pro 100 Gramm fast so viel wie in Milkschokolade. Aber: „Das sind gesunde Fette“, sagt Seitz. Denn hauptsächlich sind das ungesättigte Fettsäuren. Besonders beliebt in Deutschland sind nach aid-Angaben die Sorten Hokkaido, Butternut und Pattison. Kürbisse sind mit 25 Kilokalorien pro 100 Gramm Fruchtfleisch sehr kalorienarm. Sie enthalten viele Ballaststoffe. Außerdem sind sie reich an Carotinoiden, einer Vorstufe des Vitamins A, das

Vielseitiges Herbstgemüse

Als Beilage oder als Grundlage für Soßen, Suppen, Brot oder sogar als Dessert: Der Kürbis ist in der Küche ein echter Allrounder

FOTO: COLOURBOX

unter anderem für die Augen wichtig ist.

Außerdem stecken Kalium und Antioxidantien im Kürbis. Letztere beugen der Zellalterung vor.

Verbraucher sollten beim Kauf darauf achten, dass der Kürbis unbeschädigt ist und noch einen Stiel hat. „Wenn der Stiel abgebrochen ist, können Fäulnisreger in den Kürbis eindringen“, sagt Seitz. Ist der Kürbis schon auf dem Teller und schmeckt bitter, heißt es: Finger weg! Der unangenehme Geschmack sei ein Hinweis auf pflanzeneigene Bitterstoffe, die für den Menschen giftig sind.

Wer den Kürbis bisher nur als Halloween-Gesicht verwendet hat, kommt vielleicht doch noch auf den Geschmack: Zwar seien die Gartenkürbisse, die üblicherweise dafür verwendet werden, Zierkürbisse. Aber das Fruchtfleisch sei in der Regel essbar, sagt Seitz. Püriert ergibt das eine gute Grundlage für eine leckere Suppe. *Lucia Weiß*

Deftig: Rezept für Linsen-Kürbis-Suppe

Zutaten für vier Personen: 1 große Zwiebel, 500 g Butternusskürbis, 2 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 TL Honig, Saft von 2 Orangen, 200 g gelbe Linsen, 1 Zweig Estragon, 1,6 bis 1,8 l Gemüsebrühe. **Zubereitung:** Die geschälte Zwiebel in Ringe schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren und schälen. Die Kerne entfernen und den Kürbis in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelringe und die Kürbisscheiben darin farblos anschwitzen. Die Temperatur reduzieren. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, mit Honig beträufeln und eine Minute weiterbraten. Mit Orangensaft ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Die Linsen und den gewaschenen, geputzten und fein geschnittenen Estragon dazugeben. Die Suppe aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Falls die Suppe zu dick ist, zwischendurch noch Brühe dazugeben. *FOTO: MANUELA RÜTHER*



Zucchini sind kleine Kürbisse

Zucchini sind vielseitig einsetzbar: Sie lassen sich roh, gebraten und gedünstet servieren – und mit etlichen anderen Zutaten kombinieren. Das Gemüse ist kalorienarm, aber reich an Mineralstoffen wie Eisen, Phosphor und Kalium. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid hin. Außerdem enthalten Zucchini besonders viel Vitamin B1, das wichtig für eine gesunde Funktion der Ner-



venzellen ist. Sie aktivieren den Zellstoffwechsel, sind entwässernd, und durch ihre Ballaststoffe regen sie die Darmtätigkeit an. Ein besonderer Leckerbissen sind die Blüten der Zucchini, sie lassen sich füllen oder in Teig ausbacken. Zucchini sind eine Form des Gartenkürbisses, ihr Name bedeutet „kleiner Kürbis“ – vom italienischen „Zucca“ für Kürbis.

Geschmackvoll

Max is(s)t gesund

Wer meine Kolumnen und damit meinen Geschmack ein wenig kennt, weiß, dass ich kein Kostverächter bin. In jeder Hinsicht. Vor allem auch dann, wenn es sich um handfeste, gut gewürzte Kost handelt. Was nicht heißt, dass ich die Devise „Genieße Gemüse“ grundsätzlich ablehne. Aber es muss ja nun nicht streng vegetarisch sein. In diesem Sinne darf Essen getrost auch kulinarische Sünde sein. Essen kann, wie Zarah Leander oder Manne Krug singen, schließlich keine Sünde sein. „Auch, wenn es so wär', wär's mir egal, lieber will ich essen mal, als ohne Sünde sein...“

Auf der Suche nach vertretbaren Sünden kam ich mit Küchenchef Stefan Weber vom Parkhotel Klüschenberg in Plau am See ins Gespräch. Der hat mich für eine wunderbare Kürbis-Zucchini-Lasagne mit Ziegenkäse begeistert. Obwohl das Thema Käse noch Gegenstand einer eigenständigen Kolumne sein wird. Ich überlege noch, ob ich die unter das

Thema „Max is(s)t stinkig...“ stellen soll... Zurück zum gesunden Gemüse-Rezept. Dazu nimmt man etwa 600 g Hokkaido-Kürbis, Der wird gewaschen, halbiert, das Kerngehäuse entfernt und das Kürbisfleisch geschält gewürfelt. Außerdem werden zwei Zwiebeln und 300 g Zucchini ebenfalls gewürfelt. Das alles wird mit Olivenöl in einer Pfanne angebraten und mit Salz, Chiliflocken und gehacktem Thymian gewürzt. Dann werden 500 g klein geschnittene Tomaten samt 150 g Hühnerbrühe etwa 8 bis 10 Minuten geschmort und mit 600 ml Bechamel sowie 70 g Ziegenkäse zu einer pikanten Soße verarbeitet.

Danach werden in einer Auflaufform abwechselnd insgesamt 200 g Lasagneblätter, die Kürbismasse und die Bechamel geschichtet. Dann geht's, nochmals mit der gleichen Menge Ziegenkäse bestreut, rein in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen und das Ganze wird auf der mittleren Schiene bis zu 35 Minuten (Sichtkontakt empfehlenswert) gebacken.

Wer geschmacklich mutig ist, kann noch mit weiteren Gewürzen experimentieren. Versuch macht kluch. Auf jeden Fall ist heiß servieren Pflicht.

Wem das noch zu gesund is(s)t, der kann die Lasagne natürlich auch mit einer etwas bissfesteren, genussvollen Beilage kombinieren. Ich denke dabei beispielsweise an mit getrockneten Tomaten zubereitete und mit Schinken ummantelte Hackbällchen. Auch ein Schweine-Medaillon tut's. Dazu ebenfalls Schinken und Senf als pikante Zugabe. À propos gesund ernähren: Bei wem die Lasagne als Dickmacher verpönt ist, geht auch eine Variante mit gefüllten Zucchini. Die ist ziemlich schmackhaft. Es sei denn, die „Beilage“ fehlt nicht. Dazu würfelt man je 150 g Hokkaido-Kürbis und roten Paprika sowie 100 g Fenchel und schwitzt das mit etwas Olivenöl farblos an, gießt es mit 150 ml Hühnerbrühe auf, lässt alles

kurz köcheln und bringt es mit 100 g Couscous sowie 40 g Butter zusammen. Zwei mittlere Zucchini werden aufgeschnitten und mit einem Teelöffel ausgehöhlt. Nun werden die Zucchini blanchiert, abgetropft und auf ein gebuttertes Blech gestellt. Die Couscous-Masse wird in die Zucchini gefüllt und mit 100 g zerbröselten Ziegenkäse bestreut. Dann wird das Ganze nach Gusto im Ofen erwärmt und am besten mit einer Tomatensauce serviert. Ein Löffel Kräuter-

Schmand oder -Quark dazu kann auch nicht schaden. Dazu die „Beilage“, ein Baguette und ein guter Wein. Fertig ist die Sünde. Und nicht umsonst kann man ja auch mit Popstar Madonna argumentieren, die das Thema so sieht: „Eine Versuchung ist dazu da, um ihr nachzugeben.“

Michael H. Max Ragwitz
www.kulinarische-portraits.de

