Kürbisliebe

Das große Kürbis-Kochbuch

Die besten Kürbisrezepte für jeden Tag –
herzhaft, süß, aus dem Ofen & vom Grill

120 Rezepte



Dips & Aufstriche | Getränke | Einmachen & Fermentieren

Kürbisliebe – Das große Kürbis-Kochbuch

Die besten Kürbisrezepte für jeden Tag – herzhaft, süß, aus dem Ofen & vom Grill | Mit Dips, Aufstrichen, Getränken, Einmachen & Fermentieren

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Teil 1 – Kürbiswissen kompakt 9

Die beliebtesten Kürbissorten im Überblick 9
Kürbis richtig einkaufen und lagern 11
Kerne, Schale und Fruchtfleisch sinnvoll verwenden 12
Die besten Kräuter und Gewürze zu Kürbis 12
Grundausstattung für die Kürbisküche 13

Teil 2 – Frühstück & Brunch | Rezepte 1–15 15

1. Kürbis-Porridge mit Zimt und Apfel 16
2. Kürbis-Overnight-Oats 16
3. Kürbis-Pancakes 17
4. Kürbis-Waffeln mit Zimt 17
5. Herzhaftes Kürbis-Rührei 18
6. Kürbis-Omelett mit Kräutern 18
7. Kürbis-Frühstücksmuffins 19
8. Kürbis-Skyr-Bowl 19
9. Kürbis-Chia-Pudding 20
10. Kürbis-Paprika-Aufstrich mit Sonnenblumenkernen 20
11. Kürbis-Hummus auf Vollkornbrot 21
12. Kürbis-Käse-Toast 21
13. Kürbis-Frittata 22
14. Frühstücks-Kürbis aus dem Ofen 22
15. Kürbis-Bananen-Smoothie 23

Teil 3 – Suppen & Eintöpfe | Rezepte 16–30 24

16. Klassische Kürbiscremesuppe 25
17. Kürbis-Karotten-Suppe 25
18. Kürbis-Kokos-Suppe 26
19. Kürbis-Ingwer-Suppe 26
20. Kürbis-Tomaten-Suppe 27
21. Kürbis-Linsen-Suppe 27
22. Kürbis-Kichererbsen-Eintopf 28
23. Kürbis-Kartoffel-Suppe 28
24. Kürbis-Lauch-Suppe 29
25. Kürbis-Apfel-Suppe 29
26. Mediterraner Kürbiseintopf 30
27. Würziger Kürbis-Bohnen-Eintopf 30
28. Kürbis-Hähnchen-Eintopf 31
29. Orientalische Kürbissuppe 31
30. Cremige Kürbis-Curry-Suppe 32

Teil 4 – Ofengerichte & Aufläufe | Rezepte 31–45 33

31. Klassische Ofenkürbis-Spalten 34
32. Ofenkürbis mit Feta 34
33. Kürbis-Kartoffel-Gratin 35
34. Kürbis-Nudel-Auflauf 35
35. Kürbis-Lasagne 36
36. Gefüllter Kürbis mit Couscous 36
37. Gefüllter Kürbis mit Hackfleisch 37
38. Kürbis-Gemüse-Auflauf 37
39. Kürbis-Gnocchi-Auflauf 38
40. Kürbis mit Mozzarella überbacken 38
41. Mediterranes Kürbisblech 39
42. Kürbis-Hähnchen vom Blech 39
43. Kürbis mit Kräuterkruste 40
44. Kürbis-Käse-Auflauf 40
45. Ofenkürbis mit Honig und Walnüssen 41

Teil 5 – Pasta, Reis & herzhafte Hauptgerichte | Rezepte 46–60 42

46. Cremige Kürbis-Pasta 43
47. Kürbis-Spaghetti mit Parmesan 43
48. Kürbis-Gnocchi 44

49. Kürbis-Risotto....44
50. Kürbis-Reis-Pfanne....45
51. Kürbis-Couscous-Pfanne....45
52. Kürbis-Quinoa-Bowl....46
53. Kürbis-Curry mit Reis....46
54. Kürbis-Linsen-Curry....47
55. Kürbis-Hackfleisch-Pfanne....47
56. Kürbis-Hähnchen-Pfanne....48
57. Kürbis-Kichererbsen-Pfanne....48
58. Kürbis-Polenta mit Kräutern....49
59. Kürbis-Schupfnudel-Pfanne....49
60. Kürbis-Bulgur mit Feta....50

Teil 6 – Grillen mit Kürbis | Rezepte 61–70....51

61. Gegrillte Kürbisspalten....52
62. Kürbis-Grillspieße....52
63. Kürbis-Feta-Päckchen....53
64. Gegrillter Kürbis mit Knoblauch....53
65. Kürbis-Halloumi-Spieße....54
66. Kürbis-Hähnchen-Spieße....54
67. BBQ-Kürbis mit rauchiger Marinade....55
68. Gegrillter Kürbis mit Kräuteröl....55
69. Kürbis-Burger vom Grill....56
70. Gegrillter Kürbis mit Joghurt-Dip....56

Teil 7 – Salate, Bowls & leichte Gerichte | Rezepte 71–80 57

71. Kürbis-Feta-Salat....58
72. Kürbis-Rucola-Salat....58
73. Kürbis-Linsen-Salat....59
74. Kürbis-Kichererbsen-Salat....59
75. Kürbis-Couscous-Salat....60
76. Geröstete Kürbis-Brokkoli-Quinoa-Bowl mit Tahin-Dressing. 60
77. Kürbis-Hähnchen-Bowl....61
78. Mediterrane Kürbis-Bowl....61
79. Kürbis-Avocado-Salat....62
80. Warmer Kürbis-Kartoffel-Salat....62

Teil 8 – Dips, Soßen & Aufstriche | Rezepte 81–90....63

81. Cremiger Kürbis-Dip....64
82. Kürbis-Erbsen-Hummus....64
83. Kürbis-Frischkäse-Aufstrich....65
84. Kürbis-Feta-Creme....65
85. Würziger Kürbis-Tomaten-Dip....66
86. Kürbis-Curry-Soße....66
87. Cremige Kürbis-Pastasauce....67
88. Kürbis-Pesto....67
89. Kürbis-Knoblauch-Aufstrich....68
90. Süß-scharfer Kürbis-Dip....68

Teil 9 – Brot, Gebäck & herzhafte Snacks | Rezepte 91–105 69

91. Kürbisbrot....70
92. Kürbisbrötchen....70
93. Kürbis-Focaccia....71
94. Kürbis-Fladenbrot....71
95. Kürbis-Käse-Muffins....72
96. Kürbis-Scones....72
97. Kürbis-Quiche....73
98. Kürbis-Tarte....73
99. Kürbis-Blätterteigtaschen....74
100. Kürbis-Pizza....74
101. Kürbis-Flammkuchen....75
102. Kürbis-Käse-Stangen....75
103. Kürbis-Frikadellen....76
104. Kürbis-Puffer....76
105. Knusprige Kürbis-Wedges....77

Teil 10 – Süßes & Desserts | Rezepte 106–120....78

106. Kürbiskuchen mit Zimt....79
107. Kürbis-Cheesecake....79
108. Kürbis-Muffins....80

109. Kürbis-Brownies....80
110. Kürbis-Zimtschnecken....81
111. Kürbis-Cookies....81
112. Kürbis-Bananenbrot....82
113. Kürbis-Apfel-Crumble....82
114. Kürbis-Pudding....83
115. Kürbis-Tiramisu....83
116. Kürbis-Milchreis....84
117. Kürbis-Grießdessert....84
118. Kürbis-Pancake-Dessert....85
119. Kürbis-Schoko-Creme....85
120. Kürbis-Dessert im Glas....86

Teil 11 – Einmachen, Fermentieren & Haltbarmachen 87

Kürbis süß-sauer einlegen....88
Würziger eingelegter Kürbis....88
Kürbis-Chutney....89
Kürbis-Mango-Ingwer-Chutney....89
Kürbis-Cranberry-Chutney....90
Kürbis-Papaya-Minz-Chutney....90
Kürbis-Paprika-Hummus mit Safran....91
Kürbis-Zwiebel-Relish....91
Kürbis-Marmelade....92
Kürbis-Apfel-Konfitüre....92
Kürbis fermentieren – Grundprinzip....93
Kürbis-Pickles....94
Kürbispüree haltbar machen....94
Kürbis richtig einfrieren....95
Kürbis trocknen und weiterverwenden....95
Fermentierter Kürbis mit Karotte....96
Fermentierter Kürbis mit Ingwer....96
Fermentierter Kürbis mit Karotte und Ingwer....97
Fermentierter Kürbis mit Knoblauch und Kräutern....97
Fermentierter Kürbis mit Chili und Knoblauch....98
Fermentierter Kürbis mit Paprika....98
Fermentierter Kürbis mit Karotte und Kurkuma....99
Fermentierter Kürbis mit Kreuzkümmel und Koriander....99
Fermentierter Kürbis mit Kohl und Karotte....100
Fermentierter Kürbis mit Apfel und Ingwer....100

Teil 12 – Getränke mit Kürbis....101

Pumpkin Spice Latte....102
Kürbis-Kaffee....102
Kürbis-Kakao....103
Kürbis-Chai....103
Kürbis-Bananen-Smoothie....104
Kürbis-Orangen-Smoothie....104
Kürbis-Apfel-Drink....105
Cremiger Kürbis-Zimt-Shake....105
Kürbis-Vanille-Drink....106
Warmer Kürbis-Gewürzdrink....106

Bonus – Noch mehr Kürbisliebe....107

Kürbis-Spätzle selber machen....108
Kürbistaler....109
10 schnelle Kürbisgerichte unter 30 Minuten....110
10 Ideen für Kürbisreste....111
Kürbiskerne rösten – 5 Würzvarianten....111
Kürbispüree als Grundrezept....112
Die besten Gewürzmischungen für Kürbis....113
Süß oder herzhaft: Kürbis richtig kombinieren....114
Saisonkalender für Kürbis....115
Kürbis-Menü für Gäste....115
Herbstliches Kürbis-Buffet....116
7-Tage-Kürbis-Wochenplan....116
Einkaufsliste für die Kürbiswoche....117
Zutaten einfach austauschen....118
Rezeptregister nach Kürbissorte....120
Rezeptregister nach Hauptzutaten....120

Schlusswort.....122

Vorwort

Kürbisliebe durch das ganze Jahr

Kürbis gehört für viele Menschen ganz selbstverständlich zum Herbst. Sobald die Tage kürzer werden, landen Hokkaido, Butternut und Muskatkürbis wieder häufiger in den Einkaufskörben. Dabei kann Kürbis viel mehr, als nur für Suppe oder Ofengemüse verwendet zu werden.



Er lässt sich braten, backen, grillen, pürieren, füllen, einlegen und fermentieren. Aus Kürbis entstehen cremige Soßen, herzhafte Aufläufe, knusprige Snacks, Brot, Kuchen, Desserts, Dips, Aufstriche und sogar Getränke. Genau diese Vielseitigkeit macht ihn zu einer Zutat, die in der Küche immer wieder neu entdeckt werden kann.

Dieses Buch soll dir zeigen, wie abwechslungsreich Kürbis sein kann. Du findest darin unkomplizierte Rezepte für Frühstück und Brunch, Suppen, Eintöpfe, Ofengerichte, Pasta, Reisgerichte, Salate, Grillgerichte, Gebäck, Süßspeisen und vieles mehr.

Dabei musst du keine außergewöhnlichen Zutaten kaufen oder stundenlang in der Küche stehen. Viele Rezepte basieren auf Lebensmitteln, die du bereits kennst und leicht im Supermarkt bekommst.

Ein weiterer Vorteil: Viele Kürbissorten lassen sich längere Zeit lagern. So kannst du die Kürbissaison nutzen, ohne jeden Kürbis sofort verarbeiten zu müssen.

Und auch bei der Zubereitung darfst du flexibel bleiben.

Fehlt eine bestimmte Kräutersorte, kannst du sie austauschen. Magst du keinen Feta, verwendest du beispielsweise Mozzarella oder Frischkäse. Ein Rezept mit Hokkaido lässt sich je nach Gericht häufig auch mit Butternut oder Muskatkürbis zubereiten.

Mit der Zeit wirst du wahrscheinlich schnell herausfinden, welche Kürbissorten und Kombinationen dir besonders gut gefallen.

Vielleicht wird es die klassische Kürbiscremesuppe.

Vielleicht ein würziger Kürbis vom Grill.

Oder vielleicht ein saftiger Kürbiskuchen mit Zimt.

Dieses Buch soll dir nicht vorschreiben, wie du Kürbis essen musst. Es soll dir möglichst viele Ideen geben, damit du ausprobieren, kombinieren und deine eigenen Lieblingsgerichte entdecken kannst.

Also: Kürbis aufschneiden, Ofen vorheizen und loslegen.



Teil 1 – Kürbiswissen kompakt

Bevor es mit den Rezepten losgeht, lohnt sich ein kurzer Blick auf die wichtigsten Grundlagen. Denn Kürbis ist nicht gleich Kürbis. Manche Sorten schmecken mild und cremig, andere kräftiger oder leicht nussig. Einige können mitsamt der Schale verarbeitet werden, während andere besser geschält werden.

Wenn du weißt, welcher Kürbis sich für welches Gericht eignet, wird die Zubereitung deutlich einfacher.

Die beliebtesten Kürbissorten im Überblick

Weltweit gibt es zahlreiche Kürbissorten. Für die Alltagsküche reichen jedoch einige wenige Sorten vollkommen aus.

Hokkaido

Der Hokkaido gehört zu den bekanntesten Speisekürbissen.

Sein Fruchtfleisch ist orange, fest und leicht nussig. Besonders praktisch: Die Schale wird beim Garen weich und kann bei einem einwandfreien Kürbis normalerweise mitgegessen werden.

Besonders geeignet für:

- Suppen
- Ofengerichte
- Currys
- Aufläufe
- Püree
- Salate
- Brot und Gebäck

Durch sein kräftiges Aroma eignet sich Hokkaido besonders gut für herzhafte Gerichte.

Butternut

Der Butternut ist an seiner länglichen Birnenform leicht zu erkennen.

Sein Fruchtfleisch ist hellorange, fein und angenehm mild. Der untere, rundere Teil enthält die Kerne, während der längliche Teil fast vollständig aus Fruchtfleisch besteht.

Besonders geeignet für:

- Ofenkürbis
- Suppen
- Püree
- Pasta
- Currys
- Aufläufe
- Kuchen und Desserts

Seine Schale ist relativ dünn, bleibt aber häufig fester als die eines Hokkaidos. Je nach Rezept kann es deshalb sinnvoll sein, den Butternut zu schälen.

Muskatkürbis

Muskatkürbisse können sehr groß werden und werden deshalb häufig bereits in Stücken verkauft.

Das Fruchtfleisch ist orange bis kräftig orange und besitzt ein leicht würziges, aromatisches Aroma.

Besonders geeignet für:

- Suppen
- Eintöpfe
- Püree
- Chutneys
- Marmeladen
- Ofengerichte
- Süßspeisen

Die Schale ist vergleichsweise fest und wird normalerweise entfernt.

Spaghettikürbis

Der Spaghettikürbis besitzt eine besondere Struktur.

Nach dem Garen lässt sich das Fruchtfleisch mit einer Gabel in lange Fasern teilen, die optisch an Spaghetti erinnern.

Besonders geeignet für:

- leichte Hauptgerichte
- gefüllte Kürbisgerichte
- Gerichte mit Tomatensoße
- Käsegerichte
- Gemüsegerichte

Er wird häufig halbiert gegart und anschließend direkt aus der Schale serviert.

Sweet Dumpling

Der kleine Sweet-Dumpling-Kürbis besitzt eine auffällige helle Schale mit grünen Streifen.

Sein Geschmack ist leicht süßlich und erinnert etwas an Esskastanien.

Besonders geeignet für:

- gefüllte Kürbisse
- Ofengerichte
- Beilagen
- kleine Portionsgerichte

Aufgrund seiner Größe eignet er sich besonders gut zum Füllen.

Hokkaido, Butternut, Muskat & Co.: Welcher Kürbis eignet sich wofür?

Nicht jeder Kürbis verhält sich beim Kochen gleich.

Für cremige Suppen sind beispielsweise Hokkaido, Butternut und Muskatkürbis besonders praktisch. Für gefüllte Gerichte eignen sich dagegen kleinere, formstabile Sorten besonders gut.

Als einfache Orientierung kannst du dir merken:

Für Suppen:
Hokkaido, Butternut, Muskatkürbis

Für den Backofen:
Hokkaido, Butternut, Sweet Dumpling

Zum Füllen:
kleine Hokkaidos, Sweet Dumpling, Spaghettikürbis

Für Currys und Eintöpfe:
Hokkaido, Butternut, Muskatkürbis

Für Kuchen und Desserts:
Butternut, Hokkaido, Muskatkürbis

Für Püree:
Butternut, Hokkaido

Zum Grillen:
Hokkaido und Butternut

Du musst dich dabei nicht streng an eine bestimmte Sorte halten. Viele Kürbisse lassen sich untereinander austauschen. Wichtig ist vor allem, die unterschiedliche Festigkeit und Garzeit zu berücksichtigen.

Kürbis richtig einkaufen und lagern

Ein guter Kürbis sollte fest und unbeschädigt sein.

Achte beim Einkauf darauf, dass die Schale keine weichen Stellen, tiefen Risse oder fauligen Bereiche besitzt.

Bei ganzen Kürbissen ist außerdem ein trockener, intakter Stiel ein gutes Zeichen. Er schützt den Kürbis und kann dazu beitragen, dass er länger lagerfähig bleibt.

Ganzen Kürbis lagern

Viele Winterkürbisse lassen sich mehrere Wochen oder sogar Monate lagern.

Ideal ist ein:

- trockener
- dunkler
- gut belüfteter
- eher kühler Lagerplatz

Der Kürbis sollte nicht dauerhaft feucht liegen.

Angeschnittenen Kürbis lagern

Angeschnittener Kürbis gehört in den Kühlschrank.

Die Schnittfläche gut abdecken oder den Kürbis in einen verschließbaren Behälter geben. Anschließend möglichst zeitnah verbrauchen.

Wenn du größere Mengen übrig hast, kannst du Kürbis auch portionsweise einfrieren.

Kürbis vorbereiten, schneiden und schälen

Gerade große Kürbisse können ziemlich hart sein. Deshalb lohnt es sich, beim Schneiden vorsichtig vorzugehen.

Wasche den Kürbis zunächst gründlich.

Anschließend:

1. Kürbis auf eine stabile Unterlage legen.
2. Mit einem großen, scharfen Messer halbieren.
3. Kerne und faseriges Inneres mit einem Esslöffel herauslösen.
4. Kürbis je nach Rezept in Spalten, Würfel oder Scheiben schneiden.
5. Falls nötig, anschließend die Schale entfernen.

Ein Butternut lässt sich häufig leichter verarbeiten, wenn du zuerst den schmalen oberen Teil vom runden unteren Teil trennst.

Sehr harte Kürbisse können je nach Größe kurz vorgegart werden, damit sie sich leichter schneiden lassen.

Kerne, Schale und Fruchtfleisch sinnvoll verwenden

Von einem Kürbis muss längst nicht alles im Abfall landen.

Die Kerne

Kürbiskerne kannst du vom faserigen Fruchtfleisch lösen, waschen und anschließend trocknen.

Danach lassen sie sich beispielsweise rösten und würzen.

Sehr harte oder dickschalige Kerne sind allerdings nicht immer angenehm zu essen. Für besonders unkompliziertes Rösten eignen sich entsprechende essbare Kerne oder gekaufte Kürbiskerne.

Die Schale

Beim Hokkaido kann die saubere und unbeschädigte Schale normalerweise mitgegart werden.

Bei Sorten wie Muskatkürbis wird sie meist entfernt.

Das Fruchtfleisch

Übrig gebliebenes gegartes Kürbisfleisch kannst du zu Püree verarbeiten.

Dieses lässt sich später beispielsweise verwenden für:

- Suppen
- Soßen
- Brot
- Muffins
- Pancakes
- Desserts
- Smoothies

So lassen sich auch kleine Reste unkompliziert weiterverwenden.

Kürbis richtig würzen

Kürbis besitzt meist einen eher milden Geschmack. Deshalb verträgt er sowohl kräftige als auch süße Gewürze.

Für herzhafte Gerichte passen beispielsweise:

- Knoblauch
- schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- Curry
- Chili
- Muskat
- Ingwer
- Rosmarin
- Thymian
- Salbei

Bei süßen Rezepten harmonieren besonders:

- Zimt
- Vanille
- Ingwer
- Kardamom
- Muskat
- Nelke

Ein wenig Säure kann Kürbisgerichte ebenfalls interessanter machen. Dafür eignen sich zum Beispiel Zitronen- oder Limettensaft.

Die besten Kräuter und Gewürze zu Kürbis

Einige Kombinationen funktionieren besonders zuverlässig.

Kürbis + Rosmarin + Knoblauch
Ideal für Ofenkürbis und Kartoffelgerichte.

Kürbis + Curry + Kokos
Eine gute Grundlage für Suppen und Currys.

Kürbis + Salbei + Butter
Passt besonders gut zu Pasta und Gnocchi.

Kürbis + Feta + Thymian
Eine unkomplizierte Kombination für Salate und Ofengerichte.

Kürbis + Kreuzkümmel + Kichererbsen
Ideal für orientalisch inspirierte Gerichte und Aufstriche.

Kürbis + Zimt + Vanille
Eine klassische Kombination für Kuchen, Pancakes und Desserts.

Du kannst diese Kombinationen als Ausgangspunkt nutzen und anschließend nach deinem eigenen Geschmack verändern.

Kürbis einfrieren und haltbar machen

Wenn du mehr Kürbis gekauft hast, als du sofort benötigst, kannst du ihn einfrieren.

Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten.

Roh einfrieren

Kürbis schälen, falls erforderlich, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Anschließend portionsweise einfrieren.

Die Würfel eignen sich später besonders gut für Suppen, Eintöpfe, Currys oder Püree.

Gegart einfrieren

Kürbis weich garen und anschließend vollständig abkühlen lassen.

Danach entweder in Stücken einfrieren oder pürieren.

Kürbispüree lässt sich besonders vielseitig verwenden.

Neben dem Einfrieren kannst du Kürbis auch einlegen, fermentieren oder zu Chutney und anderen haltbaren Zubereitungen verarbeiten. Entsprechende Ideen findest du später im Buch.

Bei Einmach- und Fermentierrezepten solltest du immer besonders sauber arbeiten und die jeweiligen Mengen, Salzkonzentrationen, Säureangaben sowie Einkochzeiten genau beachten.

Portionsgrößen richtig einschätzen

Bei ganzen Kürbissen ist es manchmal schwierig einzuschätzen, wie viel essbares Fruchtfleisch tatsächlich übrig bleibt.

Als grobe Orientierung kannst du bei Hauptgerichten mit ungefähr **200 bis 300 g vorbereitetem Kürbis pro Person** rechnen.

Als Beilage reichen häufig etwa **150 bis 200 g pro Person**.

Für Suppen und Eintöpfe hängt die benötigte Menge davon ab, welche weiteren Zutaten verwendet werden.

Da Kürbisse unterschiedlich groß sind, werden in den Rezepten dieses Buches möglichst konkrete Mengen in Gramm angegeben. So kannst du die Rezepte unabhängig von der Größe des gekauften Kürbisses zubereiten.

Grundausstattung für die Kürbisküche

Du brauchst keine spezielle Ausrüstung, um die meisten Kürbisrezepte zuzubereiten.

Hilfreich sind jedoch: