

Kürbis – das winterliche Highlight in der Küche

Kürbisse, hoch im Kurs

Kürbisse werden im Moment überall in diversen Sorten angeboten. Mit ihrer Farben- und Formen-Vielfalt ziehen sie viele bewundernde Blicke auf sich. Es lohnt sich nach Möglichkeit einen kleinen Vorrat anzulegen. Je nach Sorte lassen sie sich an einem luftigen, trockenen Ort 3-6 Monate lagern.

Mit Kürbissen lassen sich unzählige feine Gerichte zubereiten. Zudem sind sie reich an wertvollen Inhaltsstoffen.

Was macht Kürbis so gesund?

Obwohl Kürbis zu etwa 90% aus Wasser besteht, hat er an gesunden Inhaltsstoffen einiges zu bieten und ist ein echter Schlankmacher.

Er enthält fast kein Fett und somit wenig Kalorien (pro 100g 25 kcal).

Besonders wertvoll ist der hohe Gehalt an Beta-Carotin (Vorstufe des Vitamin A), welches eine antioxidative (zellschützende) Wirkung hat. Neben den Vitaminen B, C und E sind auch die Mineralstoffe von Bedeutung. Erwähnenswert sind: Kalium (wassertreibend), Magnesium, Calcium, Eisen Phosphor und Kieselsäure (für Haut, Haar, Bindegewebe).

Kürbis - Pie



Dieses leckere Kürbis-Gebäck eignet sich als süßes Nachtessen oder zu Tee oder Kaffee. Mit diesem aromatischen Gebäck werden Sie mit Sicherheit auf Begeisterung stossen.

Kürbis - Pie (4 Pers.) Ø 26 - 28 cm

Teig:

150 g	Ruch- oder Vollkornmehl	in eine Schüssel oder auf den Tisch geben
¼ Tl	Salz	
60 g	Butter	in Stücke schneiden zugeben, mit der Teigkarte fein hacken, dann die Masse mit den Fingern fein reiben
1 dl	kaltes Wasser	in die Mitte geben, alles zu einem Teig zusammen fügen Teig 15-30 Min. kühl stellen

Kürbispüree:

600 g	Kürbis, gerüstet	in Würfel schneiden
wenig	Wasser	Dämpfsieb in eine grosse Pfanne legen, Wasser einfüllen bis zum Siebeinsatz, Kürbiswürfel zugeben, aufkochen, auf kleiner Hitze zugedeckt 10-20 Minuten weich kochen Dämpfflüssigkeit abgiessen (für Suppe verwendbar) Kürbiswürfel (ohne Kochwasser) in ein hohes Gefäss geben
1 dl	Rahm	zugeben, mit dem Stabmixer pürieren

Füllung:

50-100 g	Vollrohrzucker	zum Kürbispüree geben, mixen
½ Tl	Meersalz	
½ Tl	Zimt	
¼ Tl	Nelkenpulver	
½	Zitrone (Bio)	
2	Eier	Schale dazu reiben darunter rühren

Teig auswallen, in die gefettete Form legen, Kürbisfüllung in die Form verteilen

Backen: im vorgeheizten Ofen, 10 Min. bei 220° C, dann die Hitze reduzieren und bei 180°C 30 Min. weiterbacken.

Lauwarm oder kalt (mit Schlagrahm garniert) servieren

Tipp:

Für dieses Rezept eignet sich eine süsse, aromatische Kürbissorte wie z.B. oranger Knirps oder Butternuss. Die Zuckermenge ist von der Kürbissorte abhängig.

Mehl: Je dunkler das Mehl, desto höher der Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen.

Vollrohrzucker: enthält im Gegensatz zu weissem Zucker noch Vitamine und Mineralstoffe. Sein caramelartiges Aroma passt hervorragend zum Kürbisaroma.

