

# Frucht Hartmanns kleine Kürbis-Kunde

Sie verschönern uns eindeutig den Herbst, nicht nur als farbenfrohe Deko auf der Fensterbank oder Eingangstreppe – auch auf dem Teller heben Kürbisse dank ihres Reichtums an Vital-, Nähr- und Ballaststoffen die Laune. Die meisten kennen sie nur als Suppe oder knabbern ihre Kerne, dabei haben sie so viel mehr drauf. Wir haben Ihnen die wichtigsten essbaren Sorten einmal zusammengestellt.



## Butternut

Der birnenförmige Butternut-Kürbis mit der glatten hellen Haut ist ein enger Verwandter des Muskat-Kürbis. Er lässt sich leicht schälen und punktet mit einem hohen Anteil an süßlich-nussigem Fruchtfleisch. Besonders reich an Carotin verdankt er seinen Namen seiner butterartigen Konsistenz, die er in gegartem Zustand bekommt. Er schmeckt besonders gut als Ofengemüse zum Salat oder als Püree, aber auch in der Suppe oder im Brot macht er eine gute Figur. Der Butternut kann bis zu einem Jahr lang gelagert werden. Je länger man ihn liegen lässt, desto intensiver werden Farbe und Geschmack.

## Baby Bear

Das Baby unter den Kürbissen wiegt nur zwischen 500 und 900 Gramm. Es hat ein dunkelgelbes leicht süßliches Fruchtfleisch, aus dem sich gut Suppen und Püree, aber auch süße Aufstriche wie Konfitüren oder Chutneys zubereiten lassen. Auch als Zutat im Kuchen ist der Minikürbis geeignet.

## Hokkaido

Der eher kleinere orangerote Hokkaido (15-25 cm Durchmesser) ist dank eines unschlagbaren Vorteils gegenüber anderen Sorten der Superstar unter den Kürbissen: er kann mit der Schale gegessen werden. Sein orangefarbenes festes Fruchtfleisch ist kräftig nussig im Geschmack und eignet sich für alle Zubereitungsarten. Er schmeckt als Suppe ebenso gut wie als Auflauf, er kann aber auch roh verzehrt werden.

## Muskat

Der relativ große Muskat-Kürbis ist mit seiner hübsch gerippten dunkelgrün bis hellbraunen Schale ein besonders dekorativer Vertreter seiner Art. Sein orange- bis lachsfarbenes Fruchtfleisch schmeckt weniger süß als andere Sorten und überrascht mit einer leichten Muskatnussnote, von der er seinen Namen hat. Er kann roh und gegart gegessen werden und wird aufgrund seines oft beachtlichen Gewichts oft in Stücken verkauft.

## Spaghetti-Kürbis

Der auch Orangetti genannte gelbe bis hellgrüne Spaghetti-Kürbis birgt in seinem Inneren eine geniale Überraschung. Beim Kochen, Backen oder auch gegart in der Mikrowelle zerfällt sein hellgelbes süßlich-nussiges Fruchtfleisch in feine spaghettiartige Fasern. Sie können ähnlich wie die bekannten Nudeln zubereitet und direkt aus der Schale aufgegabelt werden. Ein wenig Butter, Salz und Pfeffer darauf genügen schon für eine wahre Geschmacksexplosion.