

# Kürbis

Gaumenschmaus und  
Augenfreude



**GUT, GIBT'S DIE SCHWEIZER BAUERN.**



[www.landwirtschaft.ch](http://www.landwirtschaft.ch)

LANDWIRTSCHAFTLICHER INFORMATIONSDIENST

WESTSTRASSE 10 . POSTFACH . CH-3000 BERN 6 . TELEFON 031 359 59 77  
TELEFAX 031 359 59 79 . WWW.LID.CH . INFO@LID.CH

LID.CH

Buchtipp zum Thema Kürbis  
«Das grosse Buch vom Kürbis»,  
Michel Brancucci und Erika Bänziger,  
FONA Verlag

Internettipps zum Thema Kürbis  
[www.kuerbis-club.ch](http://www.kuerbis-club.ch)  
[www.kcb-samen.ch](http://www.kcb-samen.ch)

Informationen zur Schweizer  
Landwirtschaft  
[www.landwirtschaft.ch](http://www.landwirtschaft.ch)  
[www.lid.ch](http://www.lid.ch)



Bilder: Michel Brancucci,  
[www.kcb-samen.ch](http://www.kcb-samen.ch)  
LID, SMP, Imagepoint.biz



## **Kürbiswelten**

Die grösste Beere der Welt	4
Kürbisgeschichte	6
Speisekürbisse	8
Rezepte	28
Zierkürbisse	34

## Die grösste Beere der Welt

Kürbisse sind nicht Gemüse, sie sind die grössten bekannten **Beerenfrüchte**. Über alle Kontinente verteilt, kennt man heute mehr als 100 Gattungen mit 850 Arten.

Die Früchte sind in Grösse, Form, Wuchs und Farbe sehr unterschiedlich. So vielfältig, wie die **Kürbisarten** aussehen, so vielfältig ist auch ihre Verwendung.



**Zierkürbisse** in allen Farben und Formen sind beliebte Herbstdekorationen. Andere Kürbisse werden extra für Gewichtswettbewerbe gezüchtet. So können **Riesenkürbisse** ein Gewicht von mehr als 600 Kilogramm auf die Waage bringen.

Wer kennt nicht die geschnitzten **Halloween-Kürbisse**, die zu Allerheiligen nicht mehr nur in Amerika leuchten.

Beliebt sind auch Produkte aus **Kürbiskernen**. So etwa Kernöl aus der Steiermark oder gesalzene Kürbiskerne aus dem Mittelmeerraum.

Hauptsächlich werden Kürbisse aber zum Essen angepflanzt. Diese Broschüre gibt eine kleine Übersicht über die bekanntesten **Speisekürbisse**, ihre besonderen Merkmale und Verwendungsmöglichkeiten.

## Kürbisgeschichte

Schon **10 000 Jahre vor Christi Geburt** blühten und gediehen Kürbispflanzen in Zentralamerika. Bei den **Mayas** und den **Azteken** war der Kürbis **Grundnahrungsmittel**, zusammen mit Mais und Bohnen. Im Zuge der Entdeckung der neuen Welt brachten die portugiesischen und spanischen Konquistadoren die Riesenbeeren als **Proviant** für die Tiere auf den Schiffen nach Europa und Asien.

Lange Zeit galten Kürbisse bei uns als **Armeleuteessen** und fanden hauptsächlich als Viehfutter Verwendung. Seit einigen Jahren hält der Kürbis vermehrt Einzug in die **gepflegte Küche**. Grund dafür ist unter anderen die Tatsache, dass Kürbisse reich an Vitaminen der Gruppen A, C, D sowie E sind und ihr Fruchtfleisch viel Kalium, Kalzium und Zink enthält.

**Kürbisse stärken das Immunsystem**, fördern die Verdauung und hemmen Entzündungen. Sie sind für **Diäten** geeignet, da sie 95 Prozent Wasser enthalten und ihr Nährwert nur circa 20 kcal pro 100 Gramm beträgt.

Diese alte Kulturpflanze erlebt heute bei uns eine **Renaissance**. In jeder grösseren Ortschaft ist ein **Verkauf ab Hof** mit Dutzenden von Kürbisarten zu finden.



## Speisekürbisse

Die als Speisekürbisse bekannten Früchte gehören botanisch zur Gattung **Cucurbita**. Dieser Name stammt aus dem Lateinischen und hat neben «Kürbis» auch die Bedeutungen «Dummkopf», «Idiot» oder «Ehebrecher». Letzteres soll darauf zurückzuführen sein, dass der Bauch einer Frau nach einem Ehebruch durchaus die Form eines Kürbisses annehmen kann.

Die Gattung Cucurbita umfasst 15 Arten. Neben verschiedenen ungeniessbaren Wildformen zählen dazu die fünf bei uns bekannten Speisekürbisarten **Gartenkürbis, Riesenkürbis, Moschuskürbis, Feigenblattkürbis und Ayote**. Unterschieden wird dabei auch zwischen **Sommer- und Winterkürbissen**.

## Zucchini/Zucchini

**Form** Keulenförmig

**Grösse** 30–60 cm

**Gewicht** 1,4 kg

**Schale** Dunkelgrün marmoriert mit graugrünen Flecken. Es gibt auch gelbe Sorten.

**Fruchtfleisch** Cremefarben bis grünlich-weiss

**Geschmack** Dezent, nussiges Aroma

**Verwendung** Roh und blanchiert für Salat, als Gemüse, zum Füllen und Einmachen

**Besonderes** Gemeinhin gelten Zucchini und Zucchini als Gemüse, botanisch aber sind es Kürbisse respektive Früchte. Wie alle Sommerkürbisse werden sie unreif geerntet (10–20 cm). Dann sind sie noch sehr zart und haben dennoch Biss.



## Pâtissons

**Form** Diskusförmig

**Grösse** ø 10–25 cm

**Gewicht** 0,2–2 kg

**Schale** Weiss, cremefarben bis blassgrün. Es gibt auch dunkelgrüne und leuchtend gelbe Sorten.

**Geschmack** Dezent, artischockenähnliches Aroma

**Verwendung** Roh für Salat, zum Frittieren, Backen, Füllen und Einmachen

**Besonderes** Für die Küche werden sie unreif, als Dekorationsgegenstände hingegen reif geerntet.



## Acorn

**Form** Eichelförmig, 10 deutliche Längsrippen

**Grösse** 10–15 cm

**Gewicht** 0,5–1,5 kg

**Schale** Glatt, dunkelgrün mit winzigen weissen Flecken

**Fruchtfleisch** Cremefarben bis gelblich, trocken und leicht fasrig

**Lagerzeit** 5–7 Monate

**Geschmack** Dezent haselnussig, leicht süss

**Verwendung** Ofengerichte, Salat, Süssspeisen, zum Backen, Braten, Füllen und Rohessen

**Besonderes** Einer der beliebtesten Speisekürbisse Amerikas



## Spaghettikürbis

**Form** Zylindrisch

**Grösse** ø 10–15 cm,  
20–30 cm lang

**Gewicht** 1,5–3 kg

**Schale** Glatt, hart, hellgelb

**Fruchtfleisch** Hellgelb. Lange, spaghetti-  
ähnliche Fasern

**Lagerzeit** 6–10 Monate

**Geschmack** Gekocht nussartig

**Verwendung** Als ganze Frucht zum Dämpfen  
und Backen

**Besonderes** Beim gekochten Kürbis nur einen  
Deckel abschneiden und die «Spaghetti» mit  
einer Gabel vorsichtig herauslösen.



## Jack Be Little

**Form** Flachrund, vertiefter Stiel,  
10 deutliche Rippen

**Grösse** ø 7–12 cm, 3–4 cm hoch

**Gewicht** 150–300 g

**Schale** Glatt, dunkelorange

**Fruchtfleisch** Orange, 1 cm dick, leicht mehlig

**Lagerzeit** 4–8 Monate

**Geschmack** Süss, marroniartig

**Verwendung** Zum Füllen, Frittieren und  
Backen

**Besonderes** Der bekannteste und  
beliebteste Minikürbis,  
bekannt auch als Mini  
Jack Be oder Liliput



## Jack O'Lantern (Halloween-Kürbis)

**Form** Hochrund, feine Längsfurchen

**Grösse** ø 20–25 cm, 20–30 cm hoch

**Gewicht** 3,5–7 kg

**Schale** Glatt, dunkelorange

**Fruchtfleisch** Hellorange, dick

**Lagerzeit** 3–5 Monate

**Geschmack** Durchschnittliche Qualität, wenig Geschmack

**Verwendung** Suppen, Kuchen, Püree, zum Schnitzen

**Besonderes** Als Halloween-Kürbis eine der berühmtesten Sorten. Wurde als Aushöhlkürbis gezüchtet.



## Steirischer Ölkürbis

**Form** Rund, oben und unten leicht abgeflacht, grobe Falten

**Grösse** 25 cm

**Gewicht** 3–5 kg

**Schale** Glatt, dunkelgelb-orange mit grünen Längsstreifen

**Fruchtfleisch** Hellorange, faserig, schwammig, minderwertige Qualität

**Geschmack** Nicht besonders aromatisch, aber geniessbar

**Verwendung** Kalt gepresst als Kürbiskernöl. Die Samen sind sehr gut zum Knabbern.

**Besonderes** Das grünliche Kernöl mit dem nussigen Aroma ist ein hochwertiges Speiseöl. Die Kerne enthalten mehr Fett und Protein als Sojabohnen und beugen Prostataerkrankungen vor.



## Rouge vif d'Etampes

**Form** Rund, sehr breit, abgeflacht, deutliche, aber unregelmässige Rippen

**Grösse** ø 20–50 cm, 15–20 cm hoch

**Gewicht** 8–20 kg

**Schale** Glatt, leuchtend rot, leicht gebeult manchmal rau und genarbt

**Fruchtfleisch** Gelborange, wässrig, fasrig, minderwertige Qualität

**Lagerzeit** 3 Monate

**Geschmack** Fade

**Verwendung** Suppen

**Besonderes** Dieser kulinarisch minderwertige Kürbis gehört in der Schweiz zu den meist angebauten Sorten und ist wohl ein Grund für das weit verbreitete Vorurteil, Kürbisse schmeckten fade und langweilig.



## Gelber Zentner

**Form** Flachrund

**Grösse** ø 30–65 cm,  
20–40 cm hoch

**Gewicht** 15–50 kg

**Schale** Rau, netzartige Struktur, gelb

**Fruchtfleisch** Gelb, dick, fasrig, wässrig

**Lagerzeit** 4 Monate

**Geschmack** Leicht süsslich, nicht sehr schmackhaft

**Verwendung** Suppen, Kuchen, Püree, Konfitüre, Viehfutter

**Besonderes** Der Gelbe Zentner ist eine sehr häufig angebaute und seit langem bekannte Sorte. Bis vor kurzem gemeinsam mit dem Rouge vif d'Etampes bei uns die einzige grossflächig kultivierte Sorte.



## Bleu de Hongrie

**Form** Unregelmässig rund, abgeflacht, leichte Rillen

**Grösse** ø 25–35 cm, 15–18 cm hoch

**Gewicht** 4–9 kg

**Schale** Glatt, graublau, dünn und zart

**Fruchtfleisch** Satt gelborange, fest, feinkörnig

**Lagerzeit** 4–7 Monate

**Geschmack** Süss

**Verwendung** Suppen, Konfitüre, zum Braten im Ofen

**Besonderes** Der Bleu de Hongrie wird auch Nagydobosi Sutötök genannt und stammt ursprünglich aus Ungarn. Ein schmackhafter Speisekürbis.



## Türkenturban

**Form** Halbkugelig, vorstehendes Mittelteil

**Grösse** 20–30 cm

**Gewicht** 1,5–4 kg

**Schale** Glatt, Grundfarbe rot, mit helleren Streifen und dunkleren Flecken

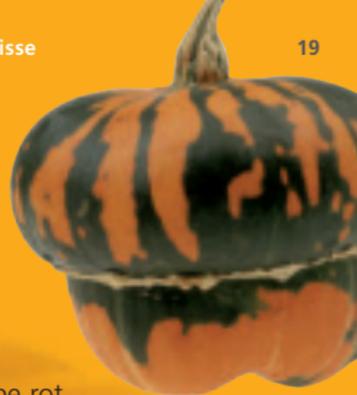
**Fruchtfleisch** Fest, feinkörnig

**Lagerzeit** 3–4 Monate

**Geschmack** Süss

**Verwendung** Suppen, Gnocchi, zum Füllen- oder Garen im Ofen

**Besonderes** Vom Türkenturban gibt es verschiedene Farbvarianten. Wegen der speziellen Form ist er auch als Dekorationsfrucht beliebt.



## Potimarron

**Form** Kreiselförmig

**Grösse** ø 9–12 cm,  
12–18 cm hoch

**Gewicht** 1,5–3 kg

**Schale** Glatt, leuchtend rot,  
leicht lederartig, meist hellere Längsstreifen

**Fruchtfleisch** Gelborange, 3 cm dick, mehlig  
bis trocken

**Lagerzeit** 6 Monate

**Geschmack** Süsses, feines Aroma

**Verwendung** Suppen, Püree, Kuchen, Gratin

**Besonderes** Sehr beliebter Speisekürbis aus  
japanischer Züchtung. Potimarrons sind reich an  
Provitamin A.



## Golden Delicious

**Form** Herzförmig

**Grösse** ø 15–20 cm, 20–30 cm hoch

**Gewicht** 4–8 kg

**Schale** Leuchtend rotorange, oft feine,  
helle Längsstreifen

**Fruchtfleisch** Dunkelgelb bis orange, kompakt,  
leicht mehlig

**Lagerzeit** 4 Monate

**Geschmack** Ausgewogener Marronigeschmack

**Verwendung** Suppen, Kuchen, Püree

**Besonderes** Dank seinem  
hohen Vitamingehalt wird  
der Golden Delicious  
auch als Kleinkinder-  
nahrung empfohlen.



## Atlantic Giant

**Form** Rund bis unförmig, deutliche Rippen

**Grösse** ø 50 cm

**Gewicht** 30–100 kg

**Schale** Glatt, rotorange

**Fruchtfleisch** Hellorange, durchschnittliche Qualität

**Lagerzeit** 2–4 Monate

**Geschmack** Wenig Geschmack

**Verwendung** Suppen, Kuchen, Püree, Wettbewerbe

**Besonderes** Atlantic Giants werden hauptsächlich als Wettbewerbskürbisse kultiviert. Den mit 666 kg bisher grössten Kürbis der Welt produzierte ein Züchter in Amerika im Jahr 2005.



## Muscade de Provence

**Form** Flachrund, vertiefter Stiel, stark gerippt

**Grösse** ø 25–50 cm, 15–30 cm hoch

**Gewicht** 7–40 kg

**Schale** Glatt, dunkelgrün, manchmal hellere Flecke

**Fruchtfleisch** Leuchtend orange, fest, fasrig, leicht wässrig

**Lagerzeit** 4–8 Monate

**Geschmack** Fruchtig, süss, aromatisch, ausgezeichnete Qualität

**Verwendung** Für alle Zubereitungsarten wie Suppen, Kuchen, Konfitüre sowie zum Rohessen

**Besonderes** Moschuskürbisse stammen ursprünglich aus den niedrigen Gebirgen Mexikos und Südamerikas. Hervorragender Speisekürbis.



## Butternut

**Form** Lang gezogene Birnenform

**Grösse** ø 8–15 cm, 15–30 cm hoch

**Gewicht** 1–3 kg

**Schale** Sehr glatt, zuerst hellgrün, dann beige

**Fruchtfleisch** Orange, fest

**Lagerzeit** 6–12 Monate

**Geschmack** Aromatisch süss, nussig, sehr schmackhaft

**Verwendung** Braten, Dünsten und Dämpfen, Suppen, Kuchen, Konfitüre sowie unreife Früchte zum Rohessen

**Besonderes** Butternüsse sind ideale Speisekürbisse mit einem feinen Aroma und guten Kocheigenschaften.



## Lunga di Napoli

**Form** Zylindrisch

**Grösse** ø 20–30 cm, 80–120 cm hoch

**Gewicht** 30–50 kg

**Schale** Glatt, dunkelgrün, mit in Streifen verteilten helleren Flecken

**Fruchtfleisch** Dunkelorange, fest, faserig, leicht wässrig

**Lagerzeit** 4–8 Monate

**Geschmack** Fruchtig, gute Qualität

**Verwendung** Suppen und Süssspeisen

**Besonderes** Der «Lange aus Neapel» wird in Italien grossflächig angebaut. Auf dem Markt wird dieser grosse Kürbis meist scheibenweise verkauft.



## Grün marmorierter Feigenblattkürbis

**Form** Hochrund, Rippen durch Linien angedeutet

**Grösse** ø 17–23 cm, 20–25 cm hoch

**Gewicht** 2–5 kg

**Schale** Glatt, grün-weiss gesprenkelt

**Fruchtfleisch** Weiss, sehr fasrig

**Lagerzeit** 2–3 Jahre

**Geschmack** Sehr süss

**Verwendung** Fruchtsalat, Konfekt, Salatbeilage, Konfitüre

**Besonderes** Der Feigenblattkürbis wird nur selten angebaut. Er gleicht einer Melone und ist sehr lange haltbar.



## Pepita

**Form** Kugelrund

**Grösse** ø 15–25 cm

**Gewicht** 1–3 kg

**Schale** Glatt, weisslich, zehn dunkelgrün ausgefranste Streifen

**Fruchtfleisch** Gelb, feinkörnig

**Lagerzeit** 4–8 Monate

**Geschmack** Fruchtig, feiner Kürbisgeschmack

**Verwendung** Als Rohkost, für Süsssaures sowie zum Braten und Backen

**Besonderes** Stammt ursprünglich aus Mexiko. Dort werden die Samen geröstet als «Pepita» angeboten, daher der Name.



## Kürbisküche

Der lange Zeit vernachlässigte und verschmähte Kürbis erobert die moderne Küche aus guten Gründen. Er ist gesund, vitaminreich, kalorienarm und vielseitig. Sie finden hier einfache Rezepte von der Suppe bis zum Dessert.



## Kürbissuppe

**1 grosse Zwiebel** Hacken und in wenig Öl andünsten.

**1 kg Kürbis (z.B. Butternut)** Aufschneiden, schälen und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mitdünsten.

**1 grosse Kartoffel** Schälen, in Würfel schneiden und mitdünsten.

**7 dl Gemüsebouillon** Hinzufügen und alles 30 Minuten kochen.

**Curry, Salz und Pfeffer** Begeben und alles mit dem Pürierstab mixen.

**2 dl Rahm** Begeben und rühren. Ist die Suppe zu dick, etwas Wasser begeben.

**Schnittlauch** Fein schneiden und in wenig Butter andämpfen. Vor dem Servieren über die Suppe streuen.

**Tipp** Wird die Suppe aus einem grossen Kürbis gemacht (z.B. Moschuskürbis), kann das Fruchtfleisch ausgekratzt und die Suppe im ausgehöhlten Kürbis serviert werden.



## Spaghettikürbisgratin

**2 mittlere Spaghettikürbisse** Der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen.

In eine Gratinform legen.

**Reibkäse** Das Loch im Kürbis zur Hälfte mit Reibkäse auffüllen.

**Rahm** Mit Rahm bis 1 cm unter den Rand auffüllen.

**Salz und Pfeffer** Nach Gutdünken würzen. Kürbisse mit Füllung während 1 Stunde bei 180°C im Backofen überbacken.

**Tipp** Passt ausgezeichnet zu Salat.

## Kürbis-Kartoffeln mit Saucisson

**1 Saucisson, ca. 400 g** In knapp siedendem Wasser ca. 25 Minuten ziehen lassen.

**500 g Kürbisfleisch** In Würfel schneiden.

**500 g fest kochende Kartoffeln,  
1 dl Gemüsebouillon, 1 dl Rahm**

Kürbis, Kartoffeln, Bouillon und Rahm zudeckt aufkochen, auf kleinem Feuer unter gelegentlichem Rühren weich kochen. Die Flüssigkeit zu einer sämigen Sauce einkochen, würzen. Saucisson schälen, in Scheiben schneiden. Kürbis-Kartoffel-Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen. Wurst darauf anrichten. Mit Petersilie bestreuen, sofort heiss servieren.

**Tipp** Nach Belieben geröstete Kürbiskerne darüberstreuen.



## Süßer Kürbiskuchen

**300 g Kürbisfleisch** (z.B. Golden Delicious)  
Weichkochen und mit dem Mixstab pürieren.

**1 EL Mehl, 3 EL Zucker, 1 dl Rahm** Begeben und rühren.

**Kuchenteig** Kuchenblech (30 cm) mit Teig auslegen. Das Kürbispüree auf dem Kuchenboden verteilen.

**Butter, Zimt, Zucker** Einige Butterflocken über den Kuchen verteilen, mit Zimt und Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (220°C) 20–30 Minuten backen.



## Kürbiskonfitüre mit Äpfeln

**700 g Kürbisfleisch** In kleine Würfel schneiden und 2 Minuten blanchieren.

**300 g Äpfel**, z.B. Klaräpfel, Summerred  
In kleine Würfel schneiden.

**1 kg Zucker, 1 dl Wasser** Den Zucker im Wasser auflösen und bei kleiner Hitze schmelzen. Kürbis- und Apfelwürfel zugeben und 20 Minuten köcheln.

**Saft von 1/2 Zitrone, 1/2 TL Zimt, 1 Msp. Muskat, 1 Msp. Nelkenpulver** Begeben und weiter kochen, bis die Fruchtwürfel zerfallen, eventuell pürieren. In Gläser abfüllen und sofort verschliessen.



## Zierkürbisse

Neben den Speisekürbissen gibt es eine grosse Fülle von Kürbissen, die für den Verzehr ungeeignet oder **ungeniessbar** sind.

Dies sind vor allem verschiedene Wildformen.

Zu den Zierkürbissen zählt man ebenso die **Flaschenkürbisse**, auch **Kalebassen** genannt, die man getrocknet auch als Gefässe und **Musikinstrumente** einsetzen kann. Grundsätzlich eignen sich aber fast alle ausgereiften Kürbisse für eine individuelle, farbenprächtige **Herbstdekoration**.

