Chamäleon

DIE VIELFÄLTIGE MELONENFRUCHT

Saisonal Kürbisse taugen nicht nur zur Suppe. Je nach Sorte kann das Gemüse auch zu Gnocchi, Pommes frites oder sogar zu Konfitüre verarbeitet werden.

DEBORAH LACOURRÈGE

Kürbis geht auch süss: Dafür wird zuerst ein Püree hergestellt, das dann weiterverarbeitet wird. Das Rezept für Kuchen und Glace finden Sie online.

Die Nebelschwaden steigen vom Pfäffikersee auf. Um die Feuerstelle sitzen gemütlich Familien und grillieren ihre Schlangenbrote. Kinder bewundern die Kürbisausstellung. Ach, der Herbst ist eine wunderbare Zeit auf dem Juckerhof in Seegräben ZH. Zumindest für die Besucher.

Denn so idyllisch und friedlich es draussen zu- und hergehen mag, so hektisch ist es in der Küche. Kürbissaison ist auf dem Juckerhof Hochsaison. Und das bedeutet viel Arbeit für Küchenchef Benjamin Maurer (35) und sein Team. Im hofeigenen Restaurant dreht sich alles um die Melonenfrucht. Von Kuchen über Strudel und Würste: 20 verschiedene Kürbisgerichte stehen täglich zur Auswahl. Doch der absolute Bestseller ist und bleibt die Kürbissuppe: «An einem Wochenende kochen wir täglich bis zu 600 Liter», weiss Küchenchef Maurer.

Rezepte mit Kürbis unter: **www.coopzeitung.ch/kuerbisrezepte**

Über 800 verschiedene Kürbisgewächse gibt es weltweit, ursprünglich kommen sie aus Amerika. Auf dem Spargelhof in Rafz ZH – einem der drei Höfe, die zur Juckerfarm gehören – werden rund 100 unterschiedliche Sorten angebaut. Diese unterteilen sich in Öl-, Zier- und Speisekürbisse. Trotzdem haben in die Küche des Juckerhof s nur sechs Sorten Einzug gehalten: Muscade de Provence, Butternuss, Oranger Knirps, Kabocha, Acorn und Babyboo. Letzterer hat weisses Fleisch, was ihn optisch interessant macht. «Doch alle sind sehr ergiebig und haben viel Fruchtfleisch», erklärt der Koch.

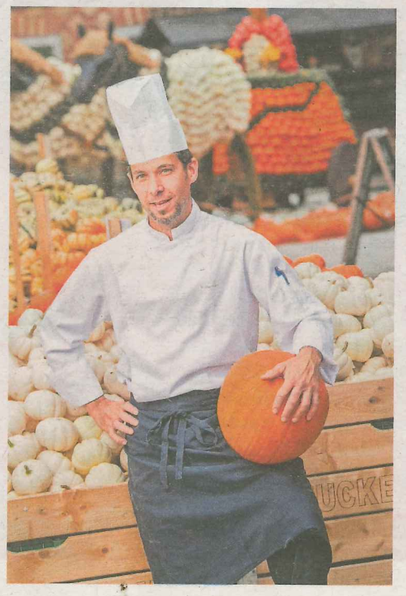
Kürbis als Kartoffelersatz

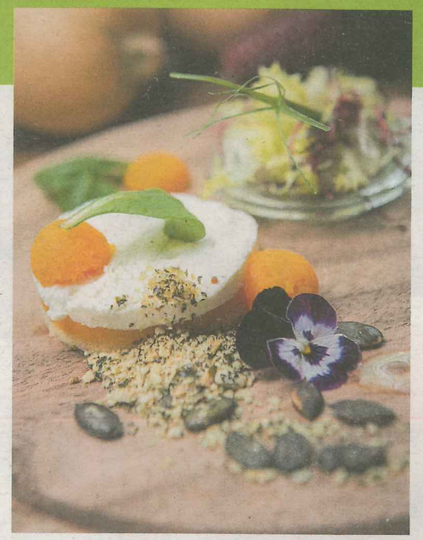
Kürbis ist aber nicht gleich Kürbis: Zu den einfachen Speisekürbissen gehören der Orange Knirps, auch Hokkaido genannt, und der Butternuss-Kürbis. Beim Orangen •••

Fotos: Christoph Kaminski

Chefkoch Benjamin Maurer kocht gerne mit Butternuss-Kürbis und Orangem Knirps.

••• Knirps ist die Haut so dünn, dass sie problemlos mitgegessen werden kann. Dies ist auch beim Butternuss-Kürbis möglich. Die Schale bleibt indes selbst nach dem Kochen eher hart. Die Garzeit verlängert sich mit Schale um 10 bis 15 Minuten. Bei anderen Kürbissen muss die Schale vor dem Verarbeiten entfernt werden. Wie das am besten geht, lesen Sie auf Seite 39.
Den Schälvorgang komplett umgehen lässt sich, indem man den Kürbis mit Schale im Ofen gart. Dadurch erhält man ein Püree, das sich übrigens auch hervorragend für die Herstellung von Desserts, wie etwa Kuchen oder Glace, verwenden lässt.
Viele Kürbisse sind stärkehaltig und eignen sich dadurch gut als Kartoffelersatz: Egal, ob Stock, Gnocchi oder Pommes frites, der nussige Geschmack verleiht diesen Gerichten das gewisse Etwas. Ein Spezialfall ist der Muscade de Provence: «Er hat weicheres Fleisch und enthält weniger Stärke. Deshalb eignet er sich gut für die Herstellung von Konfi oder Ketchup», rät Maurer. Eine Todsünde gibt es allerdings im Kürbisuniversum: den Halloween-Kürbis zu essen. «Er eignet sich zwar hervorragend zum Schnitzen, geschmacklich ist er aber auf der faden Seite.» ●





Raffiniert: Das Törtchen auf Mürbeteig-Basis ist die perfekte Vorspeise, wenn man Gäste erwartet.

Kürbis-Törtchen mit Quark

◆ Für 4 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Zutaten
- ⇨ 250 g Mehl
- ⇨ 150 g Butter
- ⇨ 5 g Salz
- ⇨ 12 g Zucker
- ⇨ 50 g Wasser
- ⇨ 1 Eigelb

- ⇨ 2 Blatt Gelatine
- ⇨ 300 g Quark
- ⇨ 60 g Doppelrahm

- ⇨ 1 kleiner Butternuss-Kürbis
- ⇨ wenig Baumnussöl
- ⇨ Salz und schwarzer Pfeffer

- ⇨ 2 EL Feigensenf
- ⇨ 1 TL grobkörniger Senf
- ⇨ 1 EL Mayonnaise
- ⇨ 1 dl weisser Balsamico
- ⇨ 3 dl Rapsöl
- ⇨ Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung
Für den Teig das Mehl mit der Butter verreiben. Salz und Zucker im Wasser auflösen, zusammen mit dem Eigelb zum Mehlgemisch geben. Von Hand zu einem homogenen Teig verkneten. Kalt stellen. Danach den Teig ca. 3 mm dünn auswallen und rund ausstechen. Im Ofen bei 170 Grad während 12 Min. backen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, den Quark und den Doppelrahm aufschlagen, bis die Masse glatt ist. ¼ der Mischung in eine Pfanne geben und erwärmen, die Gelatine darin auflösen. Auskühlen lassen und mit dem Rest der Mischung sorgfältig vermengen. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausstreichen und kühl stellen. Den Butternuss-Kürbis schälen und am Stück im Ofen ca. 35 Min. lang weich dämpfen. In Scheiben schneiden und mit der gleichen Form ausstechen, mit der man auch den Teig ausgestochen hat. Mit Baumnussöl, Salz und Pfeffer marinieren.

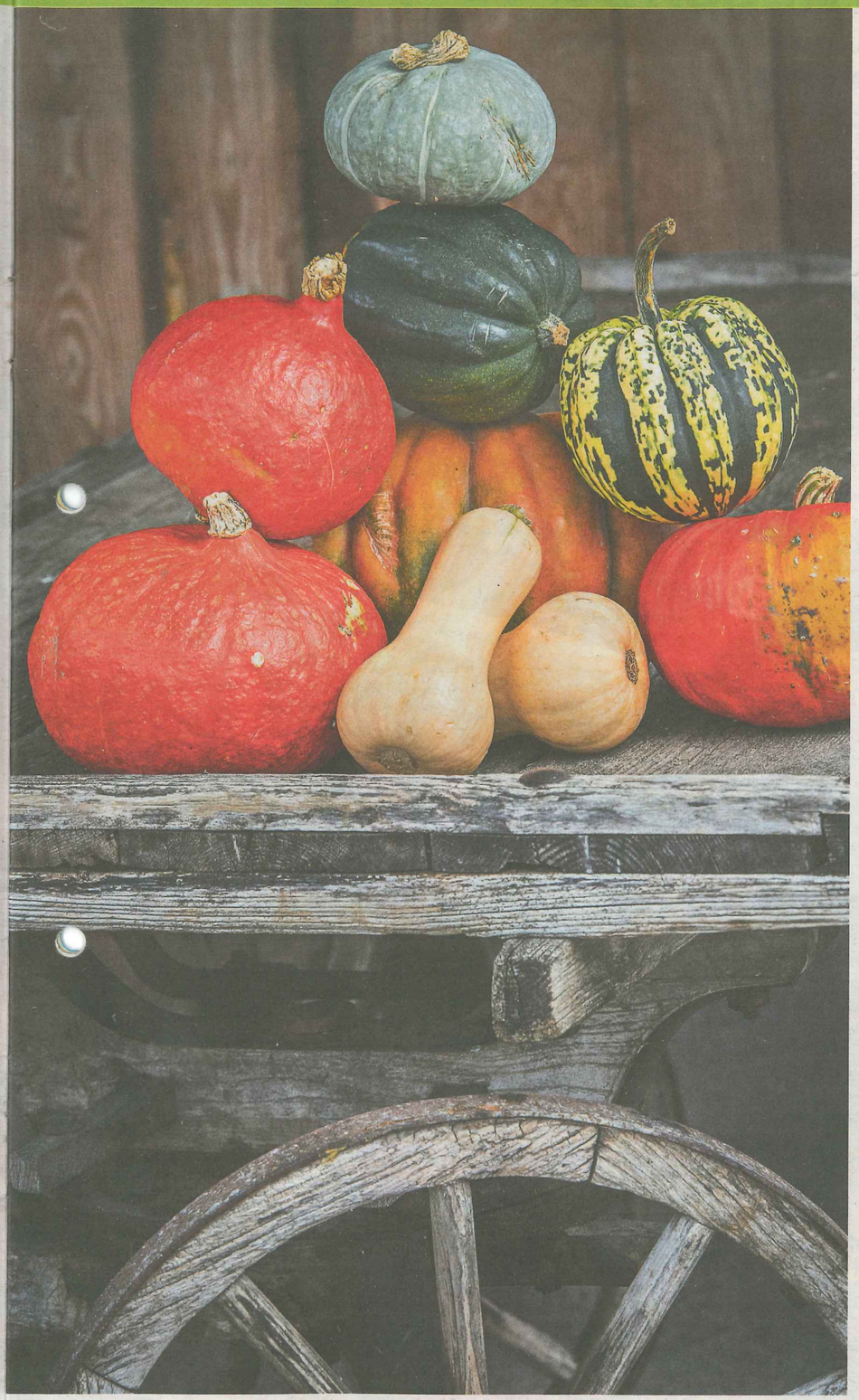
Für die Sauce die beiden Senfarten, Mayonnaise, Essig und Öl zusammenmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Törtchen wie abgebildet zusammensetzen. Nach Belieben mit gerösteten Kürbiskernen dekorieren.

Dazu passt: Kräutersalat.

Ein weiteres Rezept finden Sie auf Seite 41.

Fotos: Christoph Kaminski



Auf dem Juckerhof in Seegräben ZH türmen sich die Kürbisse – es ist gerade Hochsaison.

KÜRBIS RÜSTEN: SO GEHTS

Beim Hokkaido-Kürbis kann die Schale mitgegessen werden. Bei allen anderen muss sie entfernt werden. Am besten geht dies, wenn man den Kürbis den Rillen entlang in Scheiben schneidet. Danach lässt sich die Schale einfach mit einem scharfen Messer abschneiden. Für Suppen und Pürees werden Kürbishälften im Ofen samt Schale gegart. Danach kann man das Fleisch leicht mit einem Löffel lösen. Kürbiskerne lassen sich übrigens am besten mit einem Löffel, Rüstmesser oder dem Glaceportionierer entfernen.

Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 18. bis Samstag, 29. Oktober 2016, solange Vorrat

Gran Pavesi

Geniesse den Apéro auf Italienisch

20%

auf das gesamte Gran Pavesi-Sortiment ab 2 Stück nach Wahl

*Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

Vielfältig: In diesem Hauptgericht spielt Kürbis die Hauptrolle – es werden drei unterschiedliche Sorten verwendet.

Rind mit Kürbis-Püree

◆ Für 4 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 90 Min.

Zutaten
- ⇨ 600 g Rindsragout
- ⇨ 80 g Sonnenblumenöl
- ⇨ 40 g Zwiebeln, klein gewürfelt
- ⇨ 20 g Rüebli, klein gewürfelt
- ⇨ 20 g Lauch, klein gewürfelt
- ⇨ 5 g Knoblauch, geschält und gepresst
- ⇨ 120 g Rotwein
- ⇨ 400 g Kalbsfond
- ⇨ 240 g Bratensauce (Demi Glace)
- ⇨ 50 g Aceto Balsamico
- ⇨ Salz und Pfeffer

- ⇨ 1 mittelgrosser Oranger Knirps
- ⇨ 60 g Butter
- ⇨ 130 g Rahm
- ⇨ Salz und Pfeffer

- ⇨ 1 Kabocha-Kürbis
- ⇨ 1 Acorn-Kürbis
- ⇨ Salz und Pfeffer

Zubereitung
Das Fleisch würzen und in einem Schmortopf im heissen Öl rundherum anbraten. Zwiebeln, Rüebli und Lauch beigeben und mitbraten, Knoblauch beigeben. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Kalbsfond und Bratensauce auffüllen. Aufkochen, abschmecken und im Ofen oder auf dem Herd zugedeckt langsam weich schmoren.

Nach 70–90 Min. das Fleisch herausnehmen, die Sauce mit einem Stabmixer pürieren. Aufkochen, Balsamicoessig beigeben und eventuell etwas einkochen. Das Fleisch wieder in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Orangen Knirps am Stück im Ofen bei 170 Grad 45–60 Min. weich garen. Etwas auskühlen lassen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit Butter und Rahm im Cutter sehr fein zu einem Püree verarbeiten, abschmecken. Kabocha- und Acorn-Kürbis in Schnitze schneiden, entkernen und schälen. In diamantförmige Stücke schneiden. Die Kürbisstücke bei mittlerer Temperatur goldbraun braten und abschmecken.

Das Püree mithilfe eines Spritzbeutels um das Fleisch herum anrichten. Das Kürbisgemüse darübergeben.

ANZEIGE

Mehr Zeit
für die Familie.

Senden und empfangen Sie Ihre Post, wann und wo Sie wollen.

meinepost.ch

DIE POST