

Kneipp zum (aus)probieren

Kürbis



Hokkaidokürbis



Ein Halloweenkürbis

Die **Hauptverwendung** ist als gekochtes, gebratenes oder gebackenes Gemüse. Die Indianer haben das in Streifen geschnittene Fruchtfleisch roh getrocknet und so haltbar gemacht. Häufig ist die Verwendung zur Zubereitung von [Kürbissuppe](#).

Seltener werden Sprossspitzen und Blätter als Gemüse verwendet. Die Samen werden dagegen recht häufig genutzt, geröstet als Snack oder zum Herstellen von Öl, dazu gibt es verschiedene Züchtungen von samenschalenlosen Ölkürbissen, wie den Steirischen Ölkürbis. [Kürbiskernöl](#) gilt manchen als Delikatesse.

Heute weit über das Ursprungsgebiet hinaus bekannt und verbreitet ist der Brauch, zu [Halloween](#) Kürbisse in Laternen zu verwandeln. Ein ebenfalls verbreiteter Brauch ist die Züchtung möglichst großer Kürbisse. Der Rekord liegt bei 821 kg, gewogen am 3. Oktober 2010.

Kürbis-Curry-Suppe mit Seelachswürfel (für 4 Personen)

1 Zwiebel, 500g Kürbisfleisch, 25g Butter oder Margarine, 1 El. Currypulver, 600 ml kräftige Geflügelbrühe, Salz, 400g Seelachsfilet, 2 El Kürbiskerne, 2 El Kürbiskernöl.

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein hacken. Kürbisfleisch würfeln. Beides in der Butter leicht anschwitzen, dabei mit Currypulver bestäuben. Die Brühe angießen, aufkochen lassen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In die heiße Suppe geben und ca. 7 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Kürbis-Curry-Suppe mit Seelachswürfeln auf Teller anrichten, mit Kürbiskernen bestreuen und jeweils 1 Teelöffel Kürbiskernöl darüber träufeln.