



## Hokaido klein und handlich, einfach in der Verarbeitung

**Art:** Riesenkürbis, Potimarron, kreiselförmig

**Haut:** hauchdünn und bei vielen Gerichten verwendbar.

**Fruchtfleisch:** gelb-orange, fest, feinkörnig, mehlig bis trocken, feines Nussaroma, sehr gute Qualität.

**Verwendung:** Hokaido eignet sich ideal für eine Suppe, weil man ihn nicht schälen muß und er sehr mehlig kochend ist, d.h. die Suppe wird schön cremig, hat eine schöne Farbe und ein aromatisches Nussaroma. Einfach Kürbis halbieren, Kerne herausnehmen und auf der Rückseite etwas schälen, klein schneiden und schon ist er fertig für die Suppe. Ferner kann man ihn auch für Backwaren, Püree, Gratatin und Auflauf verwenden

## Butternut klein und handlich, einfach in der Verarbeitung

**Art:** Moschuskürbis, lang gezogene Birnenform

**Haut:** dünn nicht sehr fest, kann auch mit einem Spargelschäler geschält werden.

**Fruchtfleisch:** fest, süßlich aromatisch, nussiges Aroma, nicht so mehlig wie Hokkaido

**Verwendung:** Ein schnelle und leckere Mahlzeit ist daraus zu machen: Kürbis schälen und in Scheiben schneiden, dann in einer Pfanne zusammen mit Zwiebeln und Speck anbraten, dazu schmeckt auch frisch gepresster Apfelsaft oder neuer Wein sehr lecker.

Weil er etwas weniger mehlig kochend ist als der Hokaido eignet er sich auch sehr gut zum Dünsten und Dämpfen und für Rohkost. Ferner kann man auch Püree und Konfitüre daraus machen.

**Besonderheit:** hat nur im unteren bauchigen Teil das Kernhaus, der langgezogene Hals ist reines Fruchtfleisch, deshalb kann man dieses auch sehr gut in Scheiben oder kleine Stäbchen schneiden.

## Muscat de Provence

**Art:** Moschuskürbis, flachrund, vertiefter Stiel, rippenförmig

**Haut:** dünn, bei Vollreife lederartig, mehlig Patina

**Fruchtfleisch:** leuchtend orange, dick, fest und fasnig; süß, fruchtig aromatisch, leichter Muscatgeschmack ausgezeichnete Qualität

**Verwendung:** für jede Zubereitung; für Suppen als Suppenschüssel geeignet. Auch gut zum Dünsten oder für Konfitüre oder Kürbis süß-sauer



## Stripetti der Spagettikürbis

**Haut:** sehr hart, löst sich nach dem Kochen oder Backen gut vom Fruchtfleisch

**Fruchtfleisch:** aromatisch, nussiges Aroma, zerfällt nach dem Kochen, sieht aus wie Spagetti.

**Verwendung:** Ein schnelle und leckere Mahlzeit ist daraus zu machen: Kürbis halbieren, Kerne herausnehmen und den Hohlraum mit einer Schinken-Sahne-Soße füllen, anschließend Käse darüber streuen und ab in den Backofen. Als Gemüsebeilage den ganzen Kürbis ohne Stiel in einem Topf mit Wasser kochen (ca. 60 bis 90 Minuten, je nach Größe), anschließend Kürbis halbieren und das Fruchtfleisch als Gemüsebeilage servieren.

**Besonderheit:** aufgrund seiner harten Schale ist er sehr lange haltbar



Hokkaido



Butternut



Muscatkürbis

## Liebe Kürbis- und Apfelfreunde,

die Herbstzeit hat begonnen und somit sind wieder unsere Äpfel und Kürbisse reif. Wie in den vergangenen Jahren haben wir wieder eine Vielzahl an Kürbissorten für Sie angebaut. Insgesamt sind es wieder über 30 verschiedene Kürbissorten die wir schon im Frühjahr ausgesät haben um im Herbst die farbenfrohen und schmackhaften Kürbisse zu ernten. "Unsere Besten für die Küche" haben wir wieder auf der Rückseite beschrieben.

## Wie lange sind Kürbisse haltbar?

Kürbisse sind von sich aus sehr lange haltbar, meist mehrere Wochen oder sogar Monate, je nach Sorte. Da wir aber die Kürbisse nicht mit Pflanzenschutzmitteln behandeln möchten, kann es immer mal sein, das der eine oder andere Kürbis etwas früher Faulstellen bekommt. Wir möchten aber nicht wegen ein paar einzelnen Früchten die restlichen unnötig behandeln, denn hier gilt auch wieder unser Grundsatz: "Nur so viel wie nötig" und bei unseren Kürbissen ist es nicht nötig.

## Kurze Wege - optimale Reife

Unsere Äpfel werden zum optimalen Termin geerntet, deshalb schmecken sie besonders gut und enthalten die meisten gesunden Inhaltsstoffe. Wer seinen Apfel mit Schale isst, lebt besonders gesund. Denn viele der wertvollen Inhaltsstoffe liegen hier in besonders hoher Konzentration vor.

**OBSTHOF**  
**Spinner**

Beeren-, Stein- und Kernobst  
Verkauf und Anbau - Brenntei



77704 Oberkirsch-Nußbach, Zusenhofer Str. 19  
Tel.: (0 78 05) 91 00 09 - Fax.: (0 78 05) 97 00 4



## Kürbisküche

Die Vielzahl der Speisekürbisse ermöglicht eine große Anzahl an Verwendungsmöglichkeiten. Meist ist eine Sorte immer besonders gut für ein Gericht geeignet. Viele Kürbisliebhaber haben aber auch eine Lieblingsorte mit der sie die verschiedenen Gerichte zubereiten. Dies hängt oft mit dem Geschmack des einzelnen Kürbisses zusammen, denn jedes Gericht mit verschiedenen Kürbissen schmeckt auch verschieden.

Am meisten wird der Kürbis für eine Suppe verwendet, aber er lässt sich auch braten, grillen, dünsten, überbacken, einlegen oder kochen. Durch sein dezentes Aroma bleibt es auch immer dem Koch überlassen, ob er lieber ein pikantes Gericht machen möchte mit verschiedenen Gewürzen wie z.B. Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer, Kümmel, Curry, Paprika, ... oder lieber ein süßes Dessert mit Zucker, Zimt, Likör oder auch Äpfeln (wie unsere Kürbismarmelade mit Äpfel).

Kürbis ohne Gewürze oder andere Zutaten schmeckt dann meist etwas fader, ist dann aber wegen der vielen Inhaltsstoffen auch gut für Babynahrung geeignet, meist mit Karotten oder Kartoffeln.

### Unser Geheimtipp Einfrieren

Hier ist die Patentlösung der Fachleute rund um das Kochen. Die Lösung heißt einfrieren, und so sollte es gemacht werden: Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden, bei mittlerer Hitze zu Mus kochen. Manchmal muss man auch ein wenig nachhelfen, zum Beispiel mit einem Stampfer. Das Mus abkühlen lassen und in Beutel oder Tupperware einfrieren. Je nach Größe der verbliebenen Stücke ist jegliche Verwendung möglich, Suppen und Kürbisbrot oder Aufläufe. Bei - 18 °C ist kann man das Mus etwa 6 Monate verwenden. In manchen Rezepten ist dieses Mus sogar Grundlage der Rezeptur.

### Vorspeise – Kürbis-Blätterteig-Taschen

**Zutaten** : 500 g Kürbis, z.B. Butternut, 250 g Frischkäse, Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Paprika, 1 Ei, Blätterteig tiefgekühlt.

**Zubereitung** : Die Blätterteig-Quadrate antauen lassen und als Dreieck schneiden. Kürbis fein raspeln, Zwiebeln und Knoblauch ganz fein hacken. Den Frischkäse mit dem Kürbis, Zwiebeln, Knoblauch und den Gewürzen vermengen. Die Dreiecke füllen, zusammenklappen und mit einer Gabel zusammen drücken. Das Ei verrühren und die Taschen damit bestreichen. Die Taschen bei 200 °C mindestens 20 Minuten backen.

## Öffnungszeiten: (Ab Feldverkauf bis zum 23.10.11)

Feldverkauf an der B 28 vor Nußbach: **HOFLADEN** bis zum 31.03.12

**Montag bis Freitag: 10 bis 19 Uhr**

**Samstag und Sonntag: 9 bis 18 Uhr**



Mo, Di, Mi : 16:30bis 19 Uhr  
Do, Fr : 8 bis 19 Uhr  
samstags 8 bis 15 Uhr

[www.obsthof-spinner.de](http://www.obsthof-spinner.de) - [info@obsthof-spinner.de](mailto:info@obsthof-spinner.de)

## Feine Kürbiseremesuppe

**Zutaten** : 1 honigmelonen großer Hokkaido, 1-2 Kartoffeln, 1-2 Karotten, 1 große Zwiebel, ein kleines Stück Butter, 200 ml Schlagsahne, 1 Bd. gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer

**Zubereitung** : Zuerst wird der Kürbis geschält. Den geschälten Kürbis danach in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und genau wie die Karotten und die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf werden danach der Kürbis, Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln weich gekocht. Die Reihenfolge empfiehlt sich, da die Kartoffeln am schnellsten weich sind. Wichtig dabei ist immer genügend Wasser ( ca. 1/2 l) dazu zugeben. Dann den Topfinhalt mit einem Passierstab, oder Kartoffelstampfer passieren - dabei darf ruhig noch Wasser zugegeben werden. Nun hat die Suppe die richtig Konsistenz und mit Salz und Pfeffer wird für die richtige Würze gesorgt. Dann wird die Hälfte der Schlagsahne untergerührt. Zuletzt bekommt jede servierte Suppenschale einen Klecks geschlagene Sahne verpasst und etwas gehackte Petersilie darüber gestreut. Garzeit: ca. 30 Min.

## Gorgonzola-Kürbis (4 Personen)

4 „Festival oder Sweet Dumpling“ Kürbisse ; 400 g Gorgonzola ; 200 g Kochschinken ; 1 Prise(n) Salz, 1 Prise(n) Pfeffer

### Zubereitung von Gorgonzola-Kürbis

Kürbis am Boden etwas abflachen und Deckel abnehmen. Kernhaus und grobe Fasern entfernen. Deckel wieder auflegen und bei 170° ca. 45 Minuten backen, bis der Kürbis gar ist. Gorgonzola und Schinken oder Räucherlachs nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gorgonzola und Schinken oder Räucherlachs füllen. Gefüllten Kürbis nochmal 10 Minuten ins Backrohr, bis der Käse gut geschmolzen ist.

Kürbis auf einem Teller servieren. Das Kürbisfleisch zusammen mit Gorgonzola und Schinken herauslöffeln und genießen.



## Gefüllter Hokkaido

**Zutaten** : 1 Hokkaidokürbis, ca 1 – 1,5 kg, 500g Hackfleisch gemischt, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ca 200 ml Tomatenpüree, 150 g Fetakäse, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1-2 getrocknete Chilischoten.

**Zubereitung** : Für dieses Gericht ist ein Hokkaidokürbis unerlässlich, da er intensiv schmeckt und mit Schale gegessen werden kann. Backofen auf 180°C vorheizen. Den Deckel des Kürbisses abschneiden, Kerne und faseriges Inneres sorgfältig entfernen. Danach den Kürbis mit einem Löffel ausschaben, das Fleisch aufheben. Am Ende sollte noch eine ca 1 cm dicke Wand an Kürbisfleisch übrig bleiben. Den ausgehöhlten Kürbis mit Deckel für ca. 20 Minuten ins Backrohr schieben. Inzwischen die Zwiebel sehr fein hacken und in einer Pfanne in Olivenöl scharf anbraten. Das ausgeschabte Kürbisfleisch in feine Streifen schneiden und ca 2 Minuten mitbraten. Das Hackfleisch dazugeben und alles auf grosser Flamme unter Rühren braten lassen. Wenn das Hackfleisch gar ist, das Tomatenpüree, die gehackten Chilischoten, je nach gewünschter Schärfe, zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbis aus dem Ofen holen, die Masse einfüllen, immer wieder ein Stückchen des klein geschnittenen Fetakäses untermischen. Zum Servieren den Kürbis in Viertel schneiden. Mit Schale genießen!