

*Profiköchin weiß: Es gibt unzählige Kürbissorten und die verschiedensten Möglichkeiten, sie zuzubereiten, zu kombinieren und zu würzen – ob als Hauptgericht, Beilage, Dessert oder Gebäck.*

## Mein Lieblingskürbis?

Der Hokkaido schmeckt natürlich super und ist praktischerweise in jedem Supermarkt erhältlich. Das gilt zunehmend auch für den Butternuss- und den Muskat-Kürbis.

Trotzdem: Wenn der Kürbis im Herbst Hochsaison hat, reizen mich die vielen verrückten Sorten, die ich auf Bauermärkten oder im Bioladen finde.

Welche Zubereitungsart ich besonders mag?

Das Tolle am Kürbis ist seine Vielseitigkeit: Er lässt sich nicht nur herzhaft, sondern auch süß zubereiten, man kann ihn roh genießen oder zu einer herrlich cremigen Suppe verkochen. In gebackener Form mag ich ihn im Kuchen, auf Pizza oder Flammkuchen. Weil es so schnell geht, mache ich auch gern ein Curry, Ragout oder ein Schmorgemüse daraus. Aber mein absoluter Favorit ist »Kürbis pur« aus dem Ofen (siehe >). Ich liebe die Röstaromen, die beim Backen entstehen! Auch ein einfaches, ofengegartes Kürbispüree schmeckt herrlich und ist für Kürbisfreunde eine gute Möglichkeit, das Gemüse als eingefrorenen Vorrat immer griffbereit zu haben (siehe >). Ich mache besonders gern Süßes und Gebäck daraus.

## Meine Lieblingswürze?

Kürbisse besitzen einen milden Geschmack. Deswegen vertragen sie auch reichlich Würze – wobei ich darauf achte, ihr Eigenaroma nicht völlig zu überdecken. Ich mag am liebsten Gewürznoten aus fernen Ländern: Asiatische Schärfe, orientalische Gewürzmischungen oder mediterrane Kräuterfrische passen wunderbar zu fast jeder Kürbissorte.



**KÜRBIS GANZ  
EINFACH UND  
AROMATISCH**

*1 Butternuss-Kürbis (ca. 1,5 kg) halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden.*

*2 Knoblauchzehen schälen und in Stifte schneiden.*

*Von 1 Zweig Rosmarin die Nadeln abzupfen.*

*Das Fruchtfleisch mit 2 EL Olivenöl bepinseln und mit Knoblauch und Rosmarin spicken.*

*Mit Salz und Pfeffer würzen.*

*Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kürbishälften mit den Schnittflächen nach oben im vorgeheizten Ofen (Mitte) 60–90 Min. garen. Das Fruchtfleisch direkt aus der Schale löffeln.*