

Die 7 beliebtesten Speisekürbisse



1. Hokkaido (Uchiki Kuri)

Eine der bekanntesten Kürbisarten. Kennzeichen dieser ca. 0,5 bis 3 kg schweren und kreiselförmigen Sorte ist die knallig-orangerote Schale. Diese kann im jungen Reifestadium mitgegessen werden - sie muss also nicht abgelöst werden. Das feste Fruchtfleisch ist gelblich-orange, hart, mehlig bis trocken und leicht süßlich (wie Kastanien). Hokkaidos sind speziell geeignet für Suppen - wir empfehlen eine 1:1-Kombination mit einer zweiten Sorte wie Muskat oder französischer Beere, da eine reine Hokkaido-Suppe von der Konsistenz her sehr dick werden kann. Gebackene Hokkaido-Spalten (ca. 1,5 cm dick) sind eine leckere Beilage.

2. Butternuss (Butternut)

Beiger Stängenkürbis mit einem Gewicht von 1 bis 3 kg. Das leicht süßliche, feste, nussige Fruchtfleisch ist ideal geeignet zum Backen, im Vergleich zu anderen Sorten jedoch eher blass. Durch eine glatte Schale leicht zu bearbeiten.

3. Französische Beere

Grüner Stängenkürbis mit wenig Kernen und einem praktischen Gewicht von ca. 2 bis 4 kg. Ein exzellenter "Allrounder" in der Küche mit einem sehr schönen Fruchtfleisch. Die glatte Schale lässt sich mit einem Gemüseschäler leicht entfernen.

4. Spaghetti

Der Name leitet sich vom Spaghetti-ähnlichen Fruchtfleisch ab, das beim Kochen entsteht. Dazu die ganze oder halbierte Frucht mit einer Fleischgabel 6 bis 8 Mal einstechen und in Salzwasser kochen. Garzeit: pro kg ca. 10 Minuten, d.h. bei einer 3 kg schweren Frucht ca. 30 Minuten. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel auskratzen und wie Pasta-Nudeln mit einer Sauce servieren.

5. Roter Zentner

Sehr dekorative, knallrote Früchte mit einem Gewicht von ca. 5 bis 7 kg. Das eher wässrige Fruchtfleisch ist sehr gut für Kürbisgemüse und Marmeladen geeignet.

6. Muskat (Muscade de Provence)

Hervorragender Speisekürbis mit leuchtend orangem Fruchtfleisch. Durch seine universale Eignung ist er in der Küche sehr beliebt. Für den Privathaushalt können die starken Rippen (relativ mühevoll beim Schälen) und das unhandliche Gewicht (ca. 7 bis 20 kg) von Nachteil sein.

7. Langer von Neapel (Lunga di Napoli)

Exzellenter Stangenkürbis mit wenig Kernen und einem festen, orangenen Fruchtfleisch. Durch die enorme Größe von ca. 10 bis 25 kg ideal für die Gastronomie. Vielfach verwendbar für Suppen, Pikantes und Süßspeisen.

Quelle: 55+magazin