

Kürbis Saison  
GEHT LOS



# Wusstest du schon?

Das knollige Gemüse hat rund um den Globus Karriere gemacht und ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Nicht nur zum Essen wird er verwendet: Aus den Schalen machte man Löffel, Körbe, Trinkgefäße und sogar Instrumente. Und was wäre Halloween ohne die geschnitzten Kürbis-Fratzen?

In unserem Sortiment finden Sie viele unterschiedliche Kürbissorten, mit charakteristischem Geschmack und Aussehen:

## Bischofsmütze



**Bischofsmütze:** Dieser dekorative Kürbis zeichnet sich durch seine markante Form aus. Er schmeckt besonders gut gefüllt – beispielsweise mit Pilzen und Zwiebeln – oder in Suppen. Das feste Fruchtfleisch der Bischofsmütze wirkt entwässernd.

## Muskat



### Muskat-Kürbis:

Die harte Schale immer vor Zubereitung entfernen. Geeignet zum Braten und Backen. Auch als Püree, Suppe, Pie, Konfitüre und Chutney zu genießen.

Tipp: Bei trockener Lagerung sehr gute Haltbarkeit.

## Butternut



### Butternut-Kürbis:

Beim Butternut-Kürbis ist der Name Programm. Denn sein Fruchtfleisch schmeckt herrlich nach Butter und Nuss.

Kulinarisch ist er ein echter Alleskönner und vielseitig einsetzbar. Er macht sich zum Beispiel gut in Suppen, Pürees, asiatischen Gerichten oder aber auch in Salaten.

## Hokkaido



### Hokkaido-Kürbis:

Der von der japanischen Insel Hokkaido stammende Kürbis mit seinem leicht nach Nuss schmeckenden Fruchtfleisch eignet sich hervorragend für Suppen oder Aufläufe, zum Beispiel mit Ingwer und Chili – aber auch roh!

Anders als bei anderen Kürbissen wird seine Schale beim Kochen weich und kann mitgegessen werden.

# KÜRBIS-SPAGHETTI

Bringen Sie auch im Herbst eine mediterrane Note auf den Tisch: Dieses Rezept für Kürbis-Spaghetti mit Fenchel, Tomaten und Lachs verspricht entspannten Genuss. Eine raffinierte Kreation, die mit gerösteten Pinienkernen serviert wird!

## mit Lachs

## REZEPT

- 1 Spaghettini nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, dabei abschließend 200 ml Nudelwasser für die Soße zurückbehalten.
- 2 Lachs in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Kürbis sehr fein würfeln. Fenchel und Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden. Fenchelgrün zurückstellen. Tomaten vierteln.
- 3 Pinienkerne ohne Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze und ständiger Bewegung goldbraun werden lassen. Die Kerne dann sofort aus der Pfanne nehmen, sonst verbrennen sie leicht. Olivenöl in die Pfanne geben und Fenchel- und Zwiebelstreifen bei mittlerer Hitze golden anbraten. Dann die Kürbisstücke und die Lachswürfel hinzugeben und anbraten, bis alles gar ist.
- 4 Abschließend Sauerrahm, Spaghettini, Fenchelgrün und Pinienkerne vorsichtig unterheben und gegebenenfalls mit Salz und mit Pfeffer abschmecken. In der Pfanne servieren.

## ZUTATEN

- 4 Portionen
- 500 g Spaghettini
- Salz
- 400 g Lachs ohne Haut
- 400 g Kürbisfleisch
- 400 g Fenchel
- 2 Zwiebel, rot
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Snack-Tomate
- 50 g Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sauerrahm
- schwarzer Pfeffer, gemahlen

