



NestTipp 23

„Kürbis“

In diesem NestTipp geht es einmal nicht um Tierleid, sondern einfach nur um leckere Rezeptideen zum Thema Kürbis. Sie sollen euch wieder inspirieren und auf Ideen bringen.

Passend dazu fällt mir dieser Spruch zum Nachdenken ein:

„Niemand begeht einen größeren Fehler, als derjenige, der nichts tut, nur weil er meint, dass er zu wenig tun könnte.“

An was denkt man zuerst bei Kürbis? Ich denke zuerst an die klassische Kürbissuppe aus dem Hokkaido- oder Butternutkürbis. Aber auch an unser traditionelles Kürbisschnitzen, das wir jedes Jahr machen und damit schön den Balkon dekorieren.

Kürbisse sind reich an Vitamin A, C und E, Ballaststoffen und Antioxidantien und haben dabei einen geringen Kaloriengehalt. Für mich sind Kürbisse Gemüse, botanisch gesehen sind sie aber Früchte.

Hier habt ihr mal einen kleinen Einblick in verschiedene Kürbisarten:



https://www.tiktok.com/@volmary_garten/video/7286755142630706464

Der vermutlich meist verwendete Kürbis ist der Hokkaidokürbis. Die Schale kann mitgekocht, -gebraten oder -gebacken werden. Lediglich die Fasern und Kerne im Inneren sind zu entfernen.



Quellenangaben:

https://www.naturespride.eu/de/sortiment/exotische-gemuese/kuerbisse/hokkaido-kuerbis?product_property=hokkaido-kuerbis

Doch was mache ich gerne damit?



Kürbissuppe

Jetzt komme wieder ich ohne ein Rezept. Eines weiß ich auf jeden Fall: Auch wenn man es nicht meint, aber die Bauchentscheidung wie viel Zutaten ich nehme, geht immer auf. Ich verwende für die Suppe einen Hokkaido, eine Zwiebel, ein paar Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Wasser und Gemüsebrühe. Keine Sahne, kein Creme Fraiche. Einfach und ehrlich. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Suppe richtig cremig wird, je länger man püriert. Obendrauf liebe ich Lein- oder Kürbisöl.

Kennt ihr eigentlich die Ölmühle Schönefeld aus Münster? Ich liebe das Leinöl von dort. Die Ölmühle hat einen direkten Verkauf vor Ort, aber ihr findet die Produkte freitags ab 12 Uhr (Stand 10/2025) auf dem ökologischem Bauernmarkt vor dem Dom.

 <https://oelmuehle-schoenefeld.de/>

Ofengemüse

Hier sind wir ebenfalls bei einer einfachen und ehrlichen Zubereitung. Kürbis spalten, mit Olivenöl und Salz beträufeln und im Backofen bei 220 Grad backen lassen, bis er weich ist. Das Ofengemüse ist eine leckere Beilage.

Kürbiscurry

 <https://biancazapatka.com/de/kuerbis-kichererbsen-curry/>

Zutaten:

- 1 EL Kokosnussöl oder eine Alternative
- ½ Hokkaidokürbis (ca. 600 g) in Stücke geschnitten
- 1 rote Zwiebel gewürfelt
- 2 EL gelbes Currypulver oder Currypaste
- 2-3 Knoblauchzehen gehackt
- 1 kleines Stück frischer Ingwer gehackt
- ca. 150 g frischer Spinat
- 1 Dose Kichererbsen 265 g abgespült und abgetropft
- 1 Dose Kokosmilch
- 400 ml Saft von ½ Zitrone
- Salz, Chili, Pfeffer

Zubereitung:

Das Kokosnussöl (oder eine Alternative) in einer Pfanne (oder im Wok) erhitzen. Die Kürbis- und Zwiebelwürfel darin für ca. 3 Minuten, unter gelegentlichem Rühren, anbraten. Knoblauch, Ingwer und Currypulver hinzufügen und ca. 1-2 Minuten anschwitzen. Dann Kokosmilch hinzufügen, zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und für etwa 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



Spinat abbrausen, gemeinsam mit den Kichererbsen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Sollte das Curry zu dick werden, kannst du etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz, Chili oder Pfeffer nach Geschmack würzen und optional noch einen Spritzer frischen Zitronen- oder Limettensaft hinzugeben. Dazu passt Reis als Beilage.

Kürbis - Spinat Gemüse in der Pfanne

Kürbis und Spinat sind für mich eine perfekte Komposition. Ich brate diesen gerne in kleinen Würfeln in der Pfanne und gebe frischen Spinat, Knoblauch, Salz und Pfeffer dazu.

Um beim Thema zu bleiben, hier eine Idee für eine Lasagne.

Vegane Kürbislasagne

Zugegeben, da steckt etwas mehr Arbeit dahinter, aber das haben Lasagnen so an sich. Das Originalrezept findet ihr hier:



<https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/vegane-kuerbislasagne>

Zutaten:

Für die Gemüse- und Käseschicht:

- 1 Hokkaidokürbis
- 100 g Blattspinat
- Lasagneplatten (ohne Eier)
- 150 g veganer geriebener Käse
- 2 EL Öl
- 2 EL Wasser

Für die Tomatensauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Tomatenmark
- Etwas Zucker
- 0,5 TL getrockneter Oregano
- Pfeffer
- 0,5 TL Paprikapulver
- Optional 50 ml veganer Rotwein
- 500 g stückige Tomaten aus der Dose
- Pflanzenöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer



Für die Béchamelsauce:

- 3 EL pflanzliche Butter
- 3 EL Weizenmehl
- 250 ml pflanzliche Milch
- 1 EL Hefeflocken
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung:

Tomatensauce

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pflanzliches Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel und Knoblauch ca. 4-5 Minuten anschwitzen. Danach Tomatenmark und Agavendicksaft dazugeben und ca. 3 Minuten anschwitzen lassen. Nun getrocknetes Oregano, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben und diese ebenfalls 1 Minuten anschwitzen.
2. Optional mit Rotwein ablöschen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen, bevor ihr die stückigen Tomaten dazugebt. Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Soße auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Béchamelsauce fertig ist.

Béchamelsauce

1. Für die Béchamelsauce vegane Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und Mehl gründlich einrühren. Ca. 1 Minute bei kleiner Hitze anschwitzen.
2. Danach die pflanzliche Milch langsam dazugeben und immer schön rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Béchamelsauce zu dick wird, etwas mehr pflanzliche Milch dazugeben.

Schichten

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform mit veganer Butter oder Öl einfetten.
2. Beginnt mit einer dünnen Schicht Béchamelsauce und legt dann trockene Lasagneplatten darüber. Darauf folgt eine Schicht Tomatensauce, frischer Spinat, Kürbisscheiben und wieder Béchamelsauce.
3. Jetzt wieder Lasagneplatten, Tomatensauce, Spinat, Kürbis und Béchamelsauce darüber verteilen und den Schritt wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte Béchamelsauce sein, auf der ihr noch dekorativ ein paar Scheiben Kürbis platzieren könnt.



4. Den veganen Streukäse in einer kleinen Schüssel mit Öl und Wasser vermischen und auf die Béchamelsauce streuen.
5. Die Lasagne bei 180°C ca. 40 Minuten backen, bis die Lasagneplatten gar sind. Danach aus dem Backofen nehmen und die Lasagne vor dem Anschneiden noch ca. 10 Minuten stehen und anziehen lassen.

Spaghettikürbis mit Bolo

Vielleicht nicht ganz so bekannt ist der Spaghettikürbis. Seinen Namen hat dieser Kürbis, weil er im Inneren aussieht wie Spaghetti. Von außen ist dieser Kürbis oval. Farblich ist er grün, gelb, aber auch mal ganz gelb. Dazu passt eine pflanzliche Bolognese.



Quellenangaben:

https://utopia.de/ratgeber/spaghettikuerbis-leckere-rezepte-und-wissenswerte-infos_94769/

Den Spaghettikürbis von den Kernen und Fasern befreien, zwei Hälften mit Olivenöl einreiben und im Backofen bei 220 Grad backen lassen.

In der Zwischenzeit bereite ich die Bolo vor.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Vegan Basics“ vom Gräfe und Unzer Verlag, in das ich auch nach neun Jahren noch gerne reinschaue.

Zutaten:

- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g feines Sojagranulat
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Möhre
- 1 rote Paprikaschote
- 400 g Tomaten (ersatzweise geht auch 1 Dose Tomaten)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian oder Oregano



- Salz und Chiliflocken nach Geschmack
- 1 Msp. Zucker

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe erhitzen. Das Sojagranulat in eine Schüssel füllen, mit der Brühe begießen und ca. 15 Minuten aufquellen lassen.

Inzwischen das Gemüse waschen oder schälen und putzen. Den Sellerie, die Möhre und die Paprika klein würfeln. Aus den Tomaten die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen, kurz darin ziehen lassen und kalt abschrecken. Tomaten häuten und ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Granulat in einem Sieb gut abtropfen lassen, dabei den ablaufenden Sud auffangen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Granulat darin kräftig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Thymian oder Oregano dazugeben und kurz mitbraten. Dann das Gemüse (außer den Tomaten) untermischen und ein paar Minuten andünsten.

Die Tomaten und den Granulatsud mit in die Pfanne geben, untermischen. Die Soße mit Salz, dem Sirup oder Dicksaft und nach Belieben den Chiliflocken abschmecken und offen bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Bolo in den Spaghettikürbis füllen und weiter backen, bis er gar ist.

Wem das Gericht gefällt, kann alternativ auch einfach Spaghetti dazu kochen.

Habt ihr schon ein Lieblingsrezept für einen Hummus? Diesen könnt ihr auch gut mit gebackenem Kürbis mixen.

Einen Butternutkürbis kann man einritzen und mit Olivenöl und Salz im Backofen garen lassen. Das sieht allein schon optisch lecker aus.



Quellenangaben:

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/shopping?q=tbn:ANd9GcRGHrRPciBOPdFLtmP2CCX294zHLimg_3A2-bsmbffwDnlc50GgP_ceq19nAzFwFD-rJiyTAdX8VIfvAmyeUPkIFjEELeoJxhn2XFICdIJSUF0PQo8ZcT2

Ihr könnt auch eine Quiche mit Kürbis machen. Das Rezept findet ihr im NestTipp 18.



Wer keine Lust hat zu kochen: Das Restaurant „LuMina“ am Hafen hat derzeit (Stand 10/2025) ein leckeres Gericht mit Spaghetti, Kürbis, getrockneten Tomaten und Pesto auf der Karte.

Egal für was ihr euch entscheidet, schaut einfach, was euch anspricht und probiert es aus.

Auch ein Muskatkürbis ist sehr lecker.

Viel Spaß dabei.



Quellenangabe:

<https://www.pfalzmarkt.de/gemuese/kuerbis-muskat/>