

Kürbis ist nicht jedermanns Sache meint Marianne Frielingsdorf...

„Denkt man doch meistens an den dicken, runden Kürbis vom Feld, der oft nur zu Dekorationszwecken gebraucht wird. Ende Oktober steht er ausgehöhlt, nur mit einer Kerze erleuchtet vor so mancher Haustüre um die Besucher zu begrüßen. Ohne Geschmack kam er früher auf den Tisch und erinnerte in Stücke geschnitten an Ananas. Geschmacklich war er aber weit von der Südfrucht entfernt und besonders Kinder verschmähten ihn häufig.

Wie anders ist da heute die Vielfalt an Kürbissorten: Hokkaido-Kürbis, Butternut-Kürbis, Muskatkürbis, Patisson-Kürbis und viele mehr, können gekauft oder im eigenen Garten angepflanzt werden. Sie lassen sich lecker zubereiten und bereichern damit die Herbstküche.

Was die meisten gar nicht wissen: Kürbisse lassen sich sehr lange lagern. Auf jeden Fall über den Winter und manchmal bis zur nächsten Ernte. Das heißt, dass er nach einem Jahr immer noch schmackhaft ist und verarbeitet werden kann. Die Frucht dazu an einem nicht zu warmen Ort, bei gleichmäßiger Temperatur lagern.

Heute gibt es viele leckere Rezepte mit Kürbis, die man alle einmal ausprobieren sollte. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.“

Kürbis-Curry mit roten Linsen

700g Kürbis, Butternut oder Hokkaido
150g rote Linsen
500ml Kokosmilch
1 dicke Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 dickes Stück Ingwer
1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver
Etwas Öl
Salz und Pfeffer
Zwiebelpfeifen

Zwiebel und Knoblauch würfeln und in wenig Öl andünsten, Tomatenmark hinzugeben und mit anschwitzen. Die zerkleinerten Tomaten, den geriebenen Ingwer zufügen, ebenso die Kürbiswürfel. Mit der Kokosmilch auffüllen und die roten Linsen hineingeben. Alles gut verrühren und aufkochen. Mit Currypulver, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und dann langsam ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Linsen probieren ob sie gar sind. Nach dem Garen kräftig abschmecken und grüne Zwiebelringe unterheben.

Schmeckt am besten zu Reis, ist aber auch ohne Beilage sehr lecker.
Nach dem Erkalten ist dieses Curry ein toller Brotaufstrich, dazu kurz durchmischen.