G´schmackiger Kürbiskas

Jetzt ist Kürbiszeit!
Die besondere Vielfalt an Farben und Formen

Der Herbst ist die Zeit der Fülle. Botanisch gesehen gehört der Kürbis zu den Beeren. Diese Beeren, in Mega- oder Mikroausgabe, schauen nicht nur zum Anbeißen schön aus, sie bringen auch ihre bunte Vielfalt auf unsere Teller.
Rezept der LK OÖ für ca. 250 g Aufstrich

Zutaten:

- 150 g Kürbis
- 1 Erdapfel, mehlig (70-80 g)
- 20 g Butter, weich
- 2-3 EL Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- Kernöl zum Garnieren

Und so wird´s gemacht:

Kürbis und Erdapfel weichkochen bzw. dämpfen. Gut abtropfen lassen und am besten im Backrohr bei Restwärme etwas ausdämpfen lassen – so kann Feuchtigkeit verdampfen. Kürbis und geschälten Erdapfel durch eine Erdäpfelpresse drücken (optional mit einer Gabel zerdrücken), Butter und Frischkäse untermischen und pikant abschmecken. Vor dem Servieren mit etwas Kernöl und falls gewünscht mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.
Tipps für Auge und Gaumen:

- In einem ausgehöhlten kleinen Kürbis servieren.
- Kürbis kann auch durch Süßkartoffeln ersetzt werden.
- Einen besonderen Kick bekommt der Aufstrich durch die Beigabe von Kürbiskern-Miso oder gehackten Kräutern.
- Sehr aromatischer Kürbisaufstrich lässt sich auch aus Kürbispüree von Backofen- oder Grillkürbis herstellen. Durch das Grillen bzw. Garen im Backrohr erhält er aromatische Röstaromen und der Wassergehalt ist geringer.

Lagerung von Kürbissen:

- Gut ausgereifte Früchte bei trockenem Wetter mit Stiel ernten.
- Nach der Ernte 2-3 Wochen trocken und warm (ca. 20 Grad) lagern. So schließen sich kleine Wunden mit einem Korkpflaster.
- Die restliche Lagerzeit bei 12-18 Grad an einem trockenen Ort (z.B. Vorhaus oder im trocken-kalten Keller).

© 2026 - lfi.at

Sind bittere Kürbisse gefährlich?

Neben hunderten essbaren Kürbissen gibt es auch wunderschöne **Zierkürbisse**. Diese sind aber wirklich nur für die Augen bestimmt, denn sie enthalten Bitterstoffe, welche zu Übelkeit und Erbrechen führen können. Bei Speisekürbissen und auch Zucchini aus Eigenanbau kann es durch Rückmutationen bzw. Kreuzungen (z.B. Anbau von Speisekürbissen neben Zierkürbissen) in der nächsten Generation zur Entstehung von giftigen Cucurbitacin kommen. Diese schmecken extrem bitter. Ob die Früchte bedenkenlos essbar sind, zeigt eine kleine Kostprobe des rohen Fruchtfleisches. Schmeckt sie neutral ist alles o.k. Schmeckt sie jedoch stark bitter, sollte sie ausgespuckt und der Kürbis nicht mehr verwendet werden. **Übrigens:** Cucurbitacin wird durch Backen, Braten oder Kochen eben nicht zerstört!

© 2026 - lfi.at