Oktobersonne im Ofen

So viel mehr als Kürbissuppe: Wir haben bekannte Köchinnen und Köche nach ihren Lieblingsrezepten mit Hokkaido, Butternut und Muskatkürbis gefragt.

Von Stefanie Hiekmann

Wer sich mit Köchen über Kürbisse unterhält, landet unvermeidlich in einer begeisterten Aufzählung diverser Varianten von Cremesuppen. Die funktionieren zweifelsfrei auch wunderbar. Cremig-sämige **Kürbissuppe** ist wärmend, wohltuend und sättigend und – entsprechend beliebt. Ob sie nun mit Sahne, Kokosmilch oder nur mit Brühe zubereitet wird, ob man sie mit Chili, Ingwer oder Pfeffer würzt: Für viele gibt es keine Kürbissaison ohne zumindest eine dieser Suppen.

Doch dann führt zu viel Suppe leider dazu, dass viele Menschen die Lust auf den Kürbis schnell wieder verlieren – oder ihn unterschätzen: Er kann nämlich viel mehr, als püriert im Suppentopf zu landen. Daher lohnt es sich, in den Profiküchen weiterzufragen. Welche Gerichte gibt es noch mit Hokkaido, Butternut & Co.? Welche Kreationen haben es gar auf die Speisekarten geschafft? Welche Varianten bereiten Köche und Köchinnen privat gern zu?

Wer dranbleibt, wird vermutlich nicht nur Hokkaido kaufen, sondern auch mal Butternut und Muskatkürbis testen und vielleicht sogar einen Teil davon im Toaster zubereiten. Tatsächlich ist es ja so, dass es rein botanisch 800 Kürbissorten gibt. Im Handel sind aber meist nur Hokkaido- und Butternutkürbis erhältlich. Auf Wochenmärkten hat man oft Glück und ergattert einen gerippten Muskatkürbis oder den länglichen Spaghettikürbis. Alle Sorten machen sich – Röstaromen! – toll im Ofen. Im Gewürzregal darf man schon mal nach Kreuzkümmel und indischen oder orientalischen Currymischungen suchen. Von November an kommen auch frische Orangen ins Spiel und vielleicht auch ein paar Mandarinen. Aber der Reihe nach.

Hokkaido

Der Hokkaidokürbis hat einen Vorteil gegenüber allen anderen Kürbissorten: Man kann ihn mitsamt seiner dünnen, orangen Schale zubereiten. Also: Halbieren, entkernen, den Stiel entsorgen, und los geht's. Für die Alltagsküche ist der Hokkaido deshalb unschlagbar. Gibt es etwas, das man aus dem Hokkaido nicht zubereiten kann?

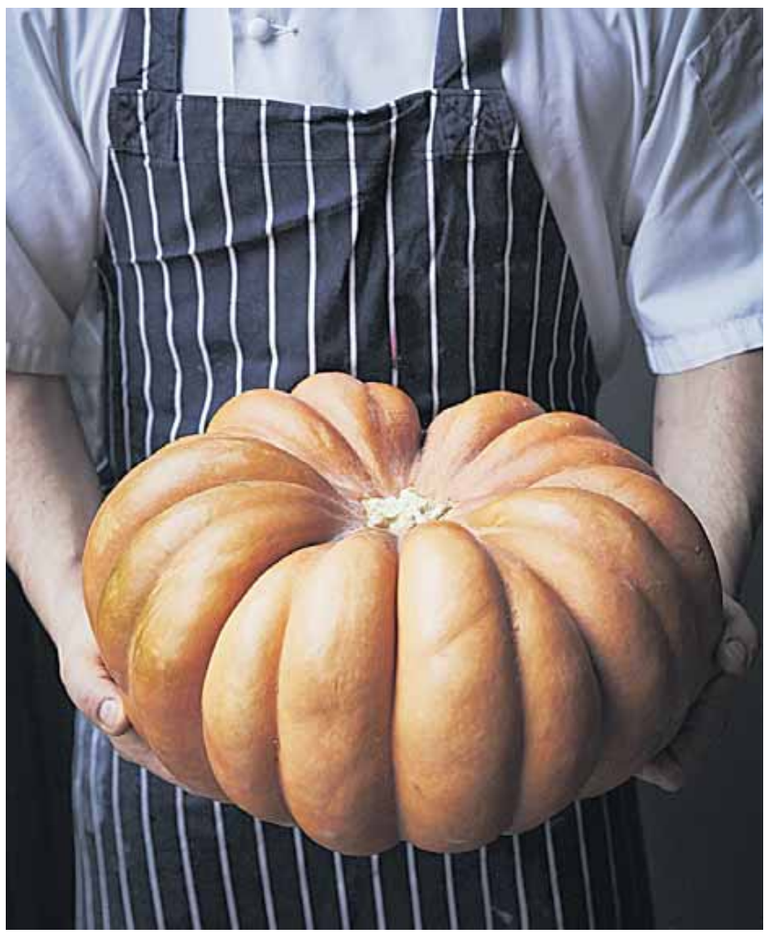
Der Hokkaido hat seinen Namen von der gleichnamigen japanischen Insel, auf der er mithilfe amerikanischer Agrarberater im 19. Jahrhundert aus der langweiligeren Hubbard gezüchtet wurde. Als wahrer Verwandlungskünstler ist er in fast allen Länderküchen beliebt. In Japan frittiert man **Hokkaido-Scheiben in knusprigem Tempura-Teig**, schmort Kürbisfleisch in kräftigem Dashi-Fond mit Algen und Sojasauce oder gibt es mit in die Miso-Suppe. In Italien bereitet man **Risotto mit Hokkaido** zu, und in Amerika darf ein Klassiker nie fehlen: **Pumpkin Pie**, süßer Kürbiskuchen mit kräftigen Gewürzen wie Zimt, Nelken, Ingwer und Muskatnuss.

Herzhaft zubereitet ist die Sorte noch beliebter. „Am liebsten schmore ich den Hokkaido", sagt Alina Meissner-Bebrout. Die Sterneköchin betreibt in Ulm das Gourmet-Restaurant „Bibroud" sowie die Brasserie „Edda". Auch für zu Hause sei das wunderbar. „Er braucht gar nicht lange, 15 bis 20 Minuten reichen meist." Der entkernte Hokkaido wird samt Schale in kleine Würfel geschnitten, in etwas Salz, Olivenöl, Knoblauch und orientalischen Gewürzen (etwa Ras-el-Hanout oder Curry) gewälzt und im Ofen bei etwa 180 Grad Umluft ohne Abdeckung geschmort. „Die Garzeit ist so kurz, dass der Kürbis kaum röstet, sondern eher in der Marinade schmort", sagt Alina Meissner-Bebrout. So sei die Konsistenz saftig und fast „speckig", aber nicht matschig. Perfekt, um die Kürbiswürfel nach dem Backen noch warm mit etwas Honig, Limettensaft und -abrieb zu verfeinern. Fehlen nur noch ein paar Blattsalate, etwas Staudenselleriegrün, geröstete Kürbiskerne und Feta – fertig ist ein **warmkalter Herbstsalat mit Kürbis**.

Geschmorter Ofenkürbis mit Topping lässt sich fast beliebig variieren, bereits kleine Veränderungen können einen großen Effekt haben. Hella Eggers etwa, Küchenchefin im „Marcobrunn by Tristan Brandt" im Rheingau, lässt den Knoblauch oft weg. Bei der Würze hat sie aber klare Vorstellungen: Warm und orientalisch dürfe die sein, sagt die Spitzenköchin, „ich liebe Kreuzkümmel, gerade zum Kürbis", aber auch Zimt und Kardamom passten wunderbar. Nach dem Backen kommen bei Eggers zu Hause fein geschnittene Petersilie, viel Koriander, Fetawürfel und Granatapfelkerne auf den warmen Kürbis.

Sebastian Prüßmann, Küchenchef im „Sansibar" auf Sylt, bringt den Lieblingskürbis der Deutschen mit der Mandarine zusammen: „Wir haben den Hokkaido hier neulich rund ausgestochen, mit einem Mandarinen-Olivenöl bestrichen (die Zesten einer Bio-Mandarine über Nacht in Olivenöl versenken, fertig ist die Marinade) und im Ofen gebacken." Das **Kürbissteak** lässt sich nach dem Backen toll mit frischen Mandarinenfilets, Kräutern, gerösteten Kernen und weiteren Zutaten „belegen" oder kombinieren. In der „Sansibar" reicht Prüßmann zwei Saucen dazu: Eine selbstgemachte **Kürbiskern-Mayonnaise** (lässt sich aus 1-2 Eigelb, 75 ml Traubenkern- oder Rapsöl und 75 ml grünem Kürbiskernöl mit dem Zauberstab ziehen) sowie eine Beurre Blanc, die ebenfalls einen Schuss steirisches Kürbiskernöl erhält.

Reste vom geschmorten Hokkaido, lassen sich zu **Kürbisbutter** verarbeiten: Das gut gewürzte Kürbisfleisch kurz grob mit der Gabel zerdrücken, mit etwa dreimal so viel Butter vermengen und abschmecken. „Wir mischen gern noch etwas Knoblauch, Chili und Ingwer mit unter, man kann aber alles an Gewürzen zugeben, was sonst auch zum Kürbis passt", sagt Alina Meissner-Bebrout. Ein TL Miso zum Abschmecken der Kürbisbutter ist super. Auch ein Spritzer Zitronen- oder Limettensaft passt perfekt. Auf dem Tisch streut man noch geröstete Kürbiskerne auf die Butter.



Der Hokkaido (oben) ist der Lieblingskürbis der Deutschen, auch weil man ihn mit Schale verarbeiten kann. Einfach in Scheiben schneiden, in Öl und Gewürzen wälzen und ab damit in den Ofen, das Ergebnis ist toll als Zutat, zum Beispiel für lauwarme Salate. Unten: Der Muskatkürbis hat eine festere Konsistenz und ist feiner im Geschmack, weshalb er sich besonders gut zum Einlegen eignet.

FOTO: GETTY, IMAGO, MAURITIUS

Apropos Kürbiskerne: Sascha Stemberg, Sternekoch aus Velbert („Haus Stemberg"), rät, die gerösteten Kerne jetzt im Herbst zu mahlen und als Ersatz für gehackte Mandeln unter den Teig für **Crumble** zu heben: „Das schmeckt komplett anders als mit Mandeln und sieht großartig aus, perfekt zu Zwetschgencrumble!"

Zurück in die pikante Küche: Wenn der Herd kalt bleiben soll, hat Lisa Angermann, Sterneköchin im Restaurant „Frieda" in Leipzig, einen Tipp: Sie hobelt frischen Hokkaido möglichst dünn in Scheiben, um ihn als Salat roh zu marinieren: „Durch die Schale, die man ja dran lässt, sieht das beim Hokkaido besonders schön aus." Wer Kernöl da hat, mischt es für eine schnelle Marinade mit etwas Apfelessig, Süße (Ahornsirup, Quittengelee, Aprikosenkonfitüre), Salz, Pfeffer und körnigem Senf. Die marinierten Kürbisscheiben lassen sich auf Blattsalat anrichten oder auch als Suppen – oder **Püree-Topping** nutzen. Sie sind so dünn und werden so weich in der Marinade, dass die „Gemüsenudeln" auch mit dem Löffel gut zu essen sind.

Wegen seiner einfachen Verarbeitung ist der Hokkaido natürlich auch prädestiniert für die berühmte Kürbiscremesuppe. Für Abwechslung kann man sich von Südeuropa inspirieren lassen: Spitzenkoch Simon Petutschnig hat seine Wurzeln in Österreich, kocht aber seit 20 Jahren in Spanien, aktuell in den Restaurants „Fera" und „Yara" auf Mallorca. Auch dort gibt es jetzt frischen Kürbis, wie Petutschnig berichtet. „Wenn ich in Österreich Kürbissuppe machen würde, dann mit viel Butter, mit Sahne und Speck", sagt der Küchenchef. Seine **mallorquinische** Variante der **Kürbissuppe** ist indes viel leichter, heller, fruchtiger: Statt Sahne kommt etwas Kokosmilch ran, dazu Gewürze, Curry, Ingwer und Zitronengras und frische, mallorquinische Orange. Der Saft gibt der Suppe fruchtige Säure, der Abrieb ein intensives Orangenaroma. Orangenfilets funktionieren als Einlage oder Topping.

Wer sich zu Hause an diese „Urlaubsvariante" der Kürbissuppe macht, sollte sie unbedingt mit gutem Olivenöl abschmecken, rät Simon Petutschnig, je kräftiger das Öl, desto eher taugt es als Würzmittel beim Abschmecken. „Wir haben auf Mallorca die Sobrassada", sagt Petutschnig. Gewürfelt und kurz gebraten mit dem so aromatisierten Öl werde aus der typisch mallorquinischen cremigen Wurst ein würziges Topping für die Suppe. Aber auch grob gezupfter **Ziegenfrischkäse und frische Kräuter** passen auf die Suppe.

Die Kombination klingt spannend, aber es soll keine Suppe werden? Dann einfach weniger Flüssigkeit nutzen und aus den gleichen Zutaten Kürbisstampf, eine Creme oder auch eine **Kürbissauce zur Pasta** kreieren. Das Prinzip bleibt das gleiche.

Butternut

Unten bauchig, oben schmal wie ein Flaschenhals: Der Butternutkürbis hat eine helle Schale, irgendwo zwischen hellbraun und sandfarben, darunter versteckt sich sein leuchtend-orangefarbenes Fruchtfleisch. Für viele Köchinnen und Köche ist er die Nummer eins unter den Kürbissen, vor allem in der Restaurantküche. Begründung: Der feine, nussigerdige Geschmack sowie seine feste Konsistenz eignen sich besonders für filigrane Gerichte, ob herzhaft oder süß. Im 20. Jahrhundert haben US-Züchter diese Stärken des Butternutkürbisses gezielt weiterentwickelt.

„Den Butternut benutze ich besonders gern in der **Pâtisserie**", sagt Küchenchefin Hella Eggers, die gelernte Köchin ist, sich aber in vielen bekannten Küchen („Aqua", „Vendôme") auch als Spezialistin für Desserts einen Namen gemacht hat. Intuitiv ziehe sie für die süße Zubereitung den Butternut allen anderen Kürbissen vor, ob für **Sorbet**, **Muffin**- oder Kuchenteig oder eingelegten Kürbis aus dem Glas. Eine Empfehlung für zu Hause sei es, den Butternut für **Gemüsekuchen** zu nutzen als Alternative zu Karotten, Zucchini oder Rote Bete. Etwa klassischen **Carrot Cake mit Kürbis** statt Karotten zu backen. Grundlage ist hier meist ein Teig mit gemahlenen Walnüssen, Mandeln oder Haselnüssen – und das sei perfekt, sagt Hella Eggers: „Butternut passt super zu allem, was nussig ist."

Aus der Not heraus habe sie den Butternutkürbis sogar mal getoastet – ein Erfolg: „Ich war nach Köln gezogen und hatte gerade weder Brot noch einen Ofen." Aus dem oberen Abschnitt des Butternutkürbisses schnitt Hella Eggers sich damals ein Rechteck, etwa 0,5 bis 1 cm dick, marinierte es mit wenig Öl und Salz und steckte es in den Toaster. „Das war wie ein Brotersatz", erklärt die Köchin. Natürlich funktioniere das Prinzip ebenso gut im Ofen. Als „Belag" kamen dann kurzerhand eine schnell gemixte Zitronen-Ricotta-Creme, Senfkörner, Rucola und gepickelte Zwiebeln auf das **Butternut-Toast**: „großartig!"

Womit man beim Pickeln wäre, einer Königsdisziplin, für die sich der Butternutkürbis wie der Muskatkürbis hervorragend eigne, sagt Hella Eggers, „in der pikanten Küche kann man statt Wasser auch gut etwas Geflügel- oder Gemüsefond in den Sud geben". Für **süße Pickles** habe sie schon Ananassaft oder Chai-Tee-Gewürze (Lebkuchen-Gewürz!) mit Kürbiswürfeln kombiniert. Je nach gewünschtem Ergebnis gießt man fein geschnittene Kürbiswürfel (etwa 1 cm dick) zum Pickeln direkt im Einmachglas mit einem kochenden Sud aus Essig, Zucker und Wasser oder Fond oder Saft auf und variiert den Geschmack durch Zugabe von Kräutern und Gewürzen. So werden die Würfel aromatisiert und haltbar gemacht – praktisch auch für Reste von großen Kürbissen.

„Spannend ist es, Kürbis zu kandieren", sagt Lisa Angermann. Auch hier sei Butternut weit vorn, weil er seine Struktur besser hält als der Hokkaido. Also: Den Butternutkürbis schälen, entkernen, würfeln und im Sud aus Läuterzucker (Wasser und Zucker 1:1) sowie Gewürzen (etwa Kardamom und Zimt) oder frischen Kräutern 20 Minuten köcheln lassen. Der Kürbis saugt sich mit der Zuckerflüssigkeit voll und kandiert mit jedem Tauchgang immer mehr. Schon nach den 20 Minuten Kochzeit lassen sich die abgetropften Würfel in der herzhaften und süßen Küche einsetzen – oder man kandiert sie ein zweites Mal nach dem Abtropfen, so werden sie immer fester. „Großartig ist das mit Vanilleeis! Etwas Kernöl darauf und **kandierte Kürbiswürfel**", rät Angermann. Wer es pikant mag, gibt kandierten Kürbis auf eine würzig-scharf abgeschmeckte Kürbissuppe oder auch auf Gerichte **mit Fisch und Krustentieren**.

Muskatkürbis

Neben Hokkaido und Butternut empfehlen die meisten Köchinnen und Köchen gern Muskatkürbis. Für Sternekoch Sascha Stemberg („Haus Stemberg", Velbert) ist er sogar die Nummer eins im Herbst: „Der Geschmack ist großartig, viel mehr Ecken und Kanten als Hokkaido und Butternut." Man kann auch sagen: Wem Hokkaido zu sämig oder mehlig in der Konsistenz ist, ja geschmacklich mitunter platt erscheint, der sollte Muskatkürbis probieren. Die Konsistenz ist glatter, fester, das Aroma pointierter, heller. Geschmacklich, daher der Name, erinnern die nussigen Noten subtil an Muskat oder die Muskatnuss, die als Gewürz auch zu fast allen Kürbisgerichten passt. Aber immer zart dosiert – so, wie auch der Muskatkürbis daherkommt: leise und ausgewogen.

Sascha Stemberg nutzt Muskatkürbis sowohl für Suppen wie auch für **Stampf**gerichte oder Cremes – gern in Verbindung mit gebratenen Krustentieren, Garam Masala und **indischem Curry**. „So habe ich es vor 20 Jahren auf Mauritius gelernt", erzählt der Spitzenkoch. Er schlägt vor, Kürbisürfel mit Zwiebeln anzuschwitzen, mit den Gewürzen zu bearbeiten und mit viel Honig zu karamellisieren. Abgelöscht wird jetzt mit Weißwein und viel frisch gepresstem Orangensaft – für einen süßsauren Geschmack. Jetzt folgen Geflügelbrühe und Sahne, alles wird weich gekocht und leicht reduziert, so verdichtet sich das Aroma. Ob daraus jetzt Creme, Sauce (etwa für **Kürbispasta**, Reisnudeln oder Quinoa) oder Suppe entsteht: Die Kombination holt einen Hauch Sommer in den Herbst.

Manche Köche empfehlen auch den **Spaghettikürbis**. Die Schale ist dünn, Kerne gibt es wenig – sehr praktisch. Auch sonst lohnt sich der länglich-ovale Kürbis, der äußerlich an eine große, bauchige Zucchini erinnert. Tatsächlich ist Spaghettikürbis geschmacklich näher an der leisen und milden Zucchini als am kräftigen Hokkaido. Der Name erklärt sich, sobald man den Kürbis halbiert, die Schnittflächen mit Salz, Öl und Gewürzen mariniert und ihn bei 180 Grad Umluft 30 bis 40 Minuten im Ofen gart. Mit der Gabel lassen sich dann feine **Kürbis-„Spaghetti"** herausziehen. „Ideal, um den Kürbis in die Tischmitte zu stellen", sagt Lisa Angermann. Mit Schmand, Butter und Parmesan vermengt, wird er perfekt abgeschmeckt. Dazu lassen sich Toppings wie eingelegte Tomaten, Oliven oder Quinoa kombinieren.

DIZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München
Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de
KleinG
301.0..SZ20241012S9896285