



**Großer Speisekürbis/ Halloweenkürbis**  
Die dunkelorangeenen, leicht gerippten Früchte mit dem schönen dunkelgrünen Stiel haben einen hohen Dekorationswert und sind durch die harte Schale die idealen Schnitzkürbisse. Das Fruchtfleisch ist hellorange, leicht faserig mit einem feinen, leicht süßlichem Kürbisaroma. Eignet sich sehr gut für Süßspeisen, aber auch herzhaftere Gerichte schmecken mit diesem Kürbis gut.



In Schwansen an der Ostseeküste bauen wir Gemüse im Freilandverfahren an.



**Hokkaido**  
Der Kürbis hat ein festes, faserarmes Fruchtfleisch. Das hell – bis dunkelorange Fleisch hat einen leicht nussigen Geschmack und lässt sich mannigfaltig in der Küche einsetzen. Das besondere am Hokkaido ist, dass er nicht geschält werden muss, die Schale kann ohne Bedenken mit verzehrt werden.

Durch die natürlichen Einflüsse wie Sonne, Wind und Regen erhält unser Gemüse seinen guten Geschmack und seine schöne Farbe.



# Kürbis Rezepte vom



**Grauer Fleischkürbis**  
Die leicht gerippten, silber-grauen Früchte sind nicht nur sehr dekorativ, sondern auch sehr delikat im Geschmack. Das Fruchtfleisch ist gold-orange, sehr feinkörnig und fadenlos. Die Schale ist sehr dünn, der Fruchtfleischanteil um so größer.

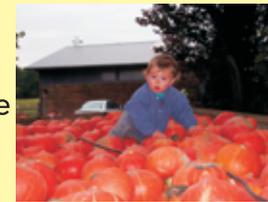


Wir sind ein Familienbetrieb und der überwiegende Teil der Arbeit wird von uns noch mit der Hand verrichtet.



**Spaghetti**  
Die Fasern des Fruchtfleisches sind der Namensgeber dieses Kürbisses. Das hellgelbe Fruchtfleisch mit nussähnlichem Aroma zerfällt nach dem Kochen in spaghettiähnliche Fasern.

Durch diese schonende Handarbeit erzielen wir eine hohe Qualität.



**Mikrowellenkürbis**  
Diese Minikürbisse sind ideale Portionen für Vorspeisengerichte oder für den Singlehaushalt. Das Fruchtfleisch ist mittel- bis dunkelgelb, fein und fest. Sehr schönes Kürbisaroma mit einem feinen Maronengeschmack. Leichte und schnelle Zubereitung.

Kontakt:  
Fam. Martin und Koch  
Schwanenstr. 81  
24366 Loose

Tel.: 0151 - 18709740





### Kürbiscremesuppe

Zutaten: 2 EL Öl; 2 kg Kürbis, gewürfelt (z.B. Grauer Fleischkürbis); 300g Kartoffeln, gewürfelt; 300g Karotten, gewürfelt; 300g Porree, in Ringe; 1 Zwiebel, gehackt; 1-2 Knoblauchzehen, gehackt; 2l Brühe; 150g Schmand; Salz und Pfeffer

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin weich dünsten. Kürbis, Kartoffeln, Karotten und Porree zufügen und 3 Minuten mitdünsten. Die Brühe zugießen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen bis alles weich ist, gelegentlich umrühren. Mit einem Mixer alles glatt pürieren. Den Schmand unterrühren und abschmecken.



### Kürbiskuchen

Zutaten: 250g Kürbis (z.B. Australian Butter); 250g Zucker; 1 Prise Salz; 6 Eigelb; ½ Tl gemahlene Nelken; 300g gemahlene Mandeln; 2cl Kirschwasser; 100g Mehl; 6 Eiweiß; geriebene Zitronenschale

Die Kürbisstücke auf einer feinen Reibe zerkleinern. Den Zucker mit dem Salz und den Eigelb, der geriebenen Zitronenschale und den gemahlene Nelken schaumig rühren, erst die Mandeln mit dem Kirschwasser, dann das Mehl unterrühren. Die Eiweiße zu sehr steifen Schnee schlagen und unter den Teig heben. Eine Backform einfetten, den Teig einfüllen und 60 Minuten bei 180 Grad backen.



### Kürbisbrot

Zutaten: 500 g Kürbismus (z.B. Hokkaido); 1kg Mehl; 1 Würfel Frischhefe; 1 Prise Salz

Kürbis schälen Hokkaido nicht schälen), das Fruchtfleisch klein schneiden und in einem Topf mit ein wenig Wasser dünsten bis der Kürbis weich ist. Das Wasser abgießen und den Kürbis pürieren. Die restlichen Zutaten zugeben und alles kräftig durchkneten bis ein fester Teig entsteht. 30 Minuten gehen lassen. Einen Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 250 Grad 15 Minuten backen, dann bei 180 Grad weitere 30 Minuten.

### Kürbismarmelade

Zutaten: 1kg Kürbis (z.B. Grauer Fleischkürbis oder Hokkaido); ¼l Orangensaft; ½l Apfelsaft; ¾ Tl Zimt; ¼ Tl gemahlene Nelken; 1 Msp. Muskat; 6EL Zitronensaft; 500g Gelierzucker(2:1)

Das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Apfelsaft und dem Orangensaft in einen Topf geben und etwa 10 Minuten dünsten. Danach die Gewürze und den Gelierzucker zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Ungefähr 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann in Gläser füllen.

### Spaghettikürbis aus dem Ofen

Zutaten: Spaghettikürbis; 4EL Olivenöl; Salz und Pfeffer

Den Kürbis der Länge nach halbieren und entkernen. Das Kürbisfleisch mit dem Olivenöl einpinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Kürbishälften je nach Größe im Backofen bei 220 Grad 30 bis 40 Minuten backen. Mit einer Gabel prüfen, ob die „Spaghetti“ weich sind. Tip: Das Kürbisfleisch mit einer Gabel zu Spaghetti aufwickeln oder mit einem Eßlöffel ausschaben. Dazu kann man eine Pastasauce wie z.B Tomaten- oder Käsesauce servieren oder als Beilage zu einem Fleischgericht reichen.



### Gefüllter Mikrowellenkürbis

Ganz einfache Zubereitung: Den Deckel abschneiden und die Samen herauschaben mit einem Löffel. Das Innere mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kappe wieder aufsetzen und 5 Minuten auf höchster Stufe in der Mikrowelle oder 15 Minuten bei 200 Grad im Backofen garen. Dann nach belieben befüllen, z. B mit einer Frischkäsemischung mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer oder einer Tomaten-Schinken-Käsefüllung. Deckel wieder aufsetzen und nochmals 1 Minute in die Mikrowelle oder 5-10 Minuten in den Backofen garen.

