

Kreativer Kürbis



Mit den Kürbissen kommt der Herbst in unsere Küche. Sie sind klein oder gross, orange, grau oder grün. Welcher davon euch auch immer am besten gefällt: Kürbisse schmecken nicht nur gut, sondern tun uns auch gut. Sie stecken voller Antioxidantien, das sind Stoffe, die uns vor Krankheiten schützen. Und schnell ist etwas Feines daraus zubereitet! Kürbis aushöhlen und aus dem Fleisch eine feine Suppe kochen (Mama und Papa finden ein Rezept), während ihr die Kürbiskerne schön aus dem Fleisch zieht und kurz unter fließendem Wasser wäscht. Mit etwas Oliven- oder Sonnenblumenöl beträufeln und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Und dann auf einem Blech 20 bis 30 Minuten in der Mitte des auf 180 °C erhitzten Ofens knusprig rösten. Wer lieber die Bratpfanne zur Hand nimmt, kann die Kerne auch darin rösten. Ihr werdet sehen, sie schmecken ganz fein nach Nuss und sind ein lustiger Knabberspass, wenn ihr sie über Suppen, Salate oder das Sandwich streut.

Oder aber ihr mischt dem Kartoffelstock einfach etwas Kürbis bei. Das gibt eine farbenfrohe Angelegenheit! Und wenn ihr den Kürbis in kleine Stäbchen schneidet, mit etwas Olivenöl beträufelt, mit etwas Rosmarin oder Thymian bestreut und im Ofen knusprig backt, gibt das schöne Pommes frites. Oder heissen sie dann Kürbis-Frites? Wie auch immer, aus Kürbissen lässt sich in der Küche allerhand zaubern. Und schnell ist daraus eine schöne Dekoration für euer Zimmer, den Garten und sogar den Familientisch gebastelt. Einen Geisterkürbis gibts, wenn ihr für die Augen Lakritzschnecken in den Kürbis steckt und aus



kleinen Marshmallows ein Gebiss kreiert. Ein alter Hut hält den Kürbiskopf schön warm. Der Kürbis wird zum schönen Lichtspektakel, wenn der Deckel abgehoben und der Kürbis ausgehöhlt wird, während Papa die Bohrmaschine bereithält. Ist der Kürbis fertig ausgehöhlt, werden rundum feine Löcher hineingebohrt. In diese dann von innen die Lämpchen einer LED-Lichterkette stecken – Kabel schön im Kürbisbauch verstauen, Lichterkette an den Strom anschliessen –, und fertig ist ein zauberhaft beleuchteter Kürbis. Da fehlt dann nur noch die feine Kürbissuppe, und euer Haus und der Tisch sind so schön beleuchtet, dass die bösen Geister an Halloween einen grossen Bogen darum herum machen!