

# Kürbis gewusst wie

Tipp von Esther Kern



**Mit oder ohne Haut? Beim Kürbis ist das nicht immer klar. Je nach Sorte kann man sich aber bei diesem Gemüse viel Arbeit sparen.**

Als der Kürbis Ende des letzten Jahrhunderts wieder Eingang in unsere Küchen fand, war die Auswahl der Sorten noch sehr klein. Meist kaufte man einen Schnitz der grossen, orangen, harten Kürbisse. Damals klar: Vor dem Kochen wird das Gemüse erst mal geschält.

Mittlerweile hat sich aber viel getan in Sachen Kürbisvielfalt. Und die Frage «Schälen oder nicht» lohnt sich allemal. Denn: Je nachdem wird ein Kürbisgericht fast zu Fastfood, was die Zubereitungsdauer anbelangt.

Bauer Dieter Weber, der in Liestal einen Bio-Bauernhof betreibt, bietet um die hundert Sorten Kürbisse an. Er sagt: «Viele davon lassen sich ungeschält essen.» So etwa der orange Knirps, auch bekannt unter dem Namen Hokkaido. Er ist wohl einer der meist verkauften Kürbisse. Sowohl für das Schmoren im Ofen als auch für eine Suppe lässt er sich wunderbar inklusive Haut verwenden.

Dieter Weber hat einen Tipp: «Fährt man mit dem Finger über die Haut und der Kürbis fühlt sich ganz glatt an, so muss man ihn tendenziell schälen.» Eher nicht schälen muss man Kürbisse, die eine raue Oberfläche



haben.

Dazu gehört auch der Delicata. Diesen Kürbis habe ich nach einem Besuch bei Dieter Weber ins Herz geschlossen. Denn er gab mir damals den Tipp: Einfach halbieren, Kerne entfernen, Kürbis mit Butter, Knoblauch, Salz füllen und ab in den Ofen. Rund 190 Grad Heissluft, ca. 40 Minuten. Sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht eine tolle Sache.

#### Tipp

Falls Sie sich einmal ein Bild in Sachen Kürbisvielfalt machen wollen, so empfehle ich im Herbst einen Besuch auf dem Bauernhof von Dieter Weber und Nadja Graber in Liestal BL. Sie zeigen eine imposante Kürbisvielfalt und haben dabei zu fast jeder essbaren Sorte einen Rezepthinweis. Informationen: [www.oberewanne.ch](http://www.oberewanne.ch)