

Inhalt

VORWORT	9	Gelber Zentner_____23
SPEISEKÜRBISSE		Hokkaido_____24
GESCHICHTE UND ALLGE-		Hubbard_____24
MEINE INFORMATIONEN	11	Pink Jumbo Banana_____24
Der Kürbis - ein Menschheitserbe_____	11	Roter Zentner_____25
Am Anfang war der Feigenblattkürbis_____	12	Ungarischer Blauer_____25
8.000 Jahre Gartenkürbis aus Mexiko_____	12	Bischofsmütze_____25
Aus den Anden: die Riesenkürbisse_____	12	
Die Moschuskürbisse aus Mittelamerika_____	13	MOSCHUSKÜRBISSE 27
Der Silbersamenkürbis: eine vergessene Rarität _____	14	Butternuss_____27
Der Flaschenkürbis - ein Kosmopolit_____	14	Eichelkürbis_____27
Die Kürbisse der „Alten Welt“ _____	16	Festivalkürbis_____28
GARTEN- ODER		Französische Beere_____28
PEPOKÜRBISSE	19	Futsu Kurokawa_____28
Patisson (Ufokürbis)_____	19	Muskatkürbis_____29
Spaghettikürbis_____	19	Langer von Neapel_____29
Spargelkürbis_____	20	Trompetenkürbis_____29
Steirischer Ölkürbis_____	20	
Stripetti_____	20	INHALTSSTOFFE
Zucchini_____	21	VON KÜRBISSEN 31
RIESENKÜRBISSE	23	Speisekürbisse_____31
Blue Ballet_____	23	Kürbiskerne bzw. Kürbiskernöl_____31
Blue Banana_____	23	
		ANBAU, LAGERUNG, SAMENGEWINNUNG 32
		Jungpflanzenanzucht_____32
		Auspflanzung und Kulturpflege_____34
		Samenernte (Herstellung von eigenem Saatgut)_____35
		Kürbis-Saatgut kaufen_____37
		Kürbisse einlagern_____37
		KÜRBISKERNÖL
		EINE BESONDERHEIT AUS DER STEIERMARK 39
		Der steirische Ölkürbis und das Kürbiskernöl_____39
		Der Ölkürbis in der Steiermark_____39
		Ölgewinnung_____39
		Der Ölkürbis - Saatgut, Anbau und Pflege_____41
		Der Kürbiskern - Ernte und Verarbeitung_____44
		Die Marke: Steirisches Kürbiskernöl g.g.A._____46
		Wertvolles Pflanzenöl_____47
		Ölkürbis & Kürbiskernöl: Gaumenfreuden und Kulinarische Vielfalt_____48
		Literatur_____49
		REZEPTTEIL
		ALLGEMEINE INFORMATIONEN 51
		Mehl_____51
		Zucker_____51
		Backtemperatur und Backzeit_____51
		Backformen befetten_____51
		Abkürzungen_____52
		Mengen_____52
		„Übersetzung“ österreichisch - deutsch_____52
		Rezept- & Fotonachweis_____52
		Rezepte_____52
		Fotos_____52

SUPPEN & VORSPEISEN	53	Knusprige Kürbisschnitzel_____73 Kürbis-Hühnerfleisch-Eintopf____74 Kürbisquiche_____75 Zucchini-Karotten-Schicht- kuchen mit Walnüssen_____76 Szegediner-Kürbiskraut mit Rollschinken_____77 Gefüllter Kürbis_____78 Gekochter Tafelspitz mit eingelegtem Kürbisgemüse____79 Risotto mit Pak Choi und Kürbis____80 Kürbis-Kebap_____81 Kürbis-Polenta-Auflauf_____82 Schweinerückensteak mit Kürbis und Ingwer-Preiselbeeren____83 Wildschwein-Karreesteaiks mit Kürbissauerkraut_____84 Berglinsen mit Kürbisgnocchi____85 Pikante Topfenknödel auf Rahmkürbisgemüse____86 Zoodles (Zucchininudeln) mit getrockneten Tomaten____87 Spaghettikürbis mit Spinat und Käse_____88 Backofenkartoffeln mit Kürbisspalten_____89 Kürbis-Mangold-Lasagne im Suppenteller____90 Kürbiskuchen mit Blauschimmelkäse_____91 Kartoffel-Selchfleischknödel____92
PIKANTE		Vollkornreis-Kürbislaibchen mit Kräuterdip_____93 Hokkaido-Kalbfleisch-Eintopf____94 Herbstliche Pizza mit Kürbis und Schafkäse_____95 Kürbisroulade mit Geselchtem____96 Linsenpfanne mit Kürbis und bunten Kartoffeln_____97 Gemüsekreisel auf Mürbeigboden_____98 Kürbis-Knoblauch-Spaghetti____100 Flammkuchen mit Oliven und Zucchini_____101 Überbackene gefüllte Kürbisblüten mit Kernöldip____102 Gebratener Bachsaibling auf Ingwer-Honig-Kürbis____103 Kürbis-Gemüse-Potpourri mit geräuchertem Tofu____104 Reis-Kürbis-Pfanne____105 Karpfen-Gemüse-Risotto____106 Gebratene Mini-Patissons mit Entenbrust____107 Hirsetopf mit Kürbis und Gemüse_____108 Pochierter Butterfisch mit Kürbispüree und Safransauce____109 Kürbisaufkraut____110 Gefüllte gelbe Zucchini____111 Butternuss-Tagliatelle mit Pesto aus Karottengrün u. Estragon____112
HAUPTGERICHTE	71	Pikanter Kürbisstrudel____72

Kürbis-Käsespätzle	113	Kürbistorte nach Linzer Art	133
Zucchini-Käse-Roulade	114	Kürbiskerterrine	134
Rehmedaillons mit Kürbis- gemüse und Kartoffelnudeln	115	Kürbis-Pistazien-Creme	135
Herbstliche Gemüsequiche	116	Weißes Zimteis mit	
Zucchini-Gemüseauflauf	117	Kürbiskern-Karamellcrackern	36
Bandnudeln mit Kürbis	118	Kürbistarte mit Baiserhaube	137
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Debreziner	119	Kürbispudding mit Hasel- nüssen und Kardamom	138
Rehrückenfilet auf Kernöl- risotto mit Muskatkürbis	120	Süße Kürbiskrapfen	139
Herbstliche Gemüseplatte mit Kürbis und Kastanien	121	Kürbis-Beeren- Blätterteigkuchen	140
Überbackene Nudelteig- röllchen mit Kürbisfülle	122	Kürbiscremetorte	141
MEHLSPEISEN, KUCHEN, TORTEN & DESSERTS	123	Kürbis-Schilcher-Gugelhupf	142
Topfkuchen mit Kürbispüree	124	Graumohntorte mit Kürbis	143
Kürbis-Topfen-Kuchen mit		Steirischer Kürbiseisbecher	144
Vollkornmürbteigboden	125	Kürbiswaffeln	145
Crème Brûlée mit Kernöleis und Karameldatteln	126	Süß eingelegter Kürbis	146
Kürbis-Blechkuchen	127	Topfen-Joghurt-Schnitte mit Kürbisspiegel	147
Kürbiskernöl-Hefeknödel mit		Kürbissorbet	148
Schokoladenfülle	128	Süßer Kürbisstrudel	149
Gelbe Zucchiniküchlein mit Kokos und Kardamom	130	Grieß-Kürbis-Teigpäckchen	150
Eingelegte gelbe		Vollkornstrudel mit Kürbisfülle	151
Wassermelonen-Kugeln	131	Kürbiskuchen mit Kernöl, Stachelbeeren und Ribiseln	152
Schokoladen-Kürbis-Kuchen	132	Kürbiskernöl-Törtchen mit Vanille-Kürbiskern-Creme	153
		Kürbiskernöl-Osterhase	154
		Kürbis-Apfel-Muffins	155
		Zucchinigugelhupf mit Haselnüssen	156
		Frittierte Topfenknödel mit Kürbisfülle	157
		Birnen -Kürbis-Kuchen mit Schokolade-Minze-Blättchen	158
		EINGELEGTER KÜRBIS,BROT, GEBÄCK & AUFSTRICHE	159
		Pikant eingelegter Kürbis	160
		Getrockneter, in Öl eingelegter Kürbis	160
		Einlegegewürz für pikanten Kürbis	161
		Kartoffelkäse mit Kernöl	162
		Kürbis süß-sauer	163
		Kürbiskernöl-Grammelbrot	164
		Fleischaufstrich mit Kürbis- kernöl und Kürbiskernen	165
		Steirischer Kernölkopf	166
		Pikante Kürbismousse	167
		Kürbis-Focaccia mit Rosinen und Fenchelsamen	168
		Kürbis-Apfel-Marmelade mit Kardamom	169
		Kürbisbrot	170
		Schwarzbrot mit Kürbisraspeln	171