

Lieber FRoSTA Büro Bistro Kunde,

heute stelle ich Ihnen mal eine persönliche Frage: Haben Sie in Ihrem Küchenschrank eigentlich einen Pürrierstab?

Na, dann nix wie raus damit! Denn es ist

Kürbiszeit!

Gucken Sie mal beim Einkaufen nach der Farbe Orange: Von allen Seiten wollen Kürbisse in den unterschiedlichsten Größen und den lustigsten Formen Ihre Aufmerksamkeit erregen. Bei ihrem Anblick wird es dingfest: Der Sommer ist vorbei, der Herbst steht vor der Tür und mit ihm das besonders bei Kindern, weniger bei Zahnärzten, beliebt Fest Halloween.

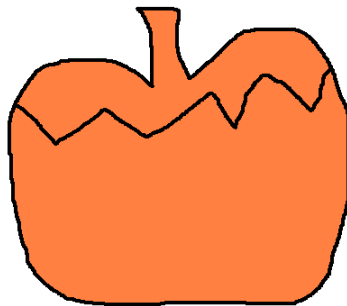
Ich möchte Ihnen heute drei Dinge ans Herz legen: Den ♦Umgang mit Kürbissen zu optischen Zwecken, zu ♦kulinarischen Zwecken und ein bisschen ♦Wissen drum herum. Damit es nicht zu trocken startet, beginnen wir mit dem Bastelteil, also mit dem Herstellen eines stimmungsvoll beleuchteten Kürbisses, den Sie bestimmt schon öfter vor den Türen (begabter...) Hausfrauen bewundert haben, den Sie aufgrund des verlockenden Angebotes an günstigen, doch leblosen Keramikvarianten noch nie selber hatten. Nun: Dieses Jahr ist genau das richtige Jahr für Ihr Vorhaben, denn ich erkläre Ihnen in wenigen Schritten, wie einfach Sie dieses verblüffende Ergebnis erzielen können!

Was Sie brauchen:

- Einen großen Kürbis
- Ein scharfes Gemüsemesser (kein Kartoffelschälmesser!)
- Zwei oder drei Teelichte und Feuer

Mehr nicht!

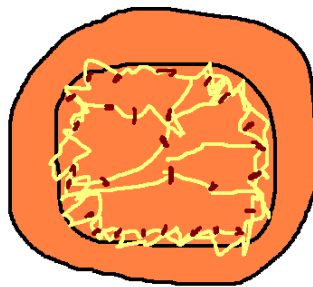
Nun geht es los: Lösen Sie einen Deckel von dem Kürbis, indem Sie mehrmals nebeneinander mit dem großen, scharfen Messer in den Kürbis stechen. Herauskommen sollte eine Zick-Zack-Linie, deren Start und Ende aneinander stößt.



So in etwa sollte Ihr Ergebnis aussehen. Nun können Sie den Deckel abheben.

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Ihnen bietet sich im Inneren des Kürbisses dieses etwas unerfreuliche Bild:



Diese ganzen spinnwebartigen Fäden und Kerne müssen Sie irgendwie aus dem Kürbis herauskriegen. Wer das eklig findet, sollte Gummihandschuhe überziehen.

Sie können auch gerne mit einem Esslöffel noch nacharbeiten oder sogar mit einem kleinen Messer. Schön ist es auch, wenn Sie es hinkriegen, dass Sie am Grund des Kürbisses eine ebene Fläche haben, so dass Sie später Teelichte da reinstellen können.

Der Kürbis bekommt Persönlichkeit!

Jetzt müssen Sie sich entscheiden, wie Ihr Kürbis in die Welt schauen soll: Darf der Betrachter sich gruseln bzw. wollen Sie versuchen, böse Geister von Ihrem Haus fern zu halten? Dann bietet sich der klassisch grimmige Gesichtsausdruck an, das Ergebnis könnte in etwa so aussehen:



[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Haben Sie kleine Kinder? Dann könnte das Gesicht auch etwas niedlicher ausfallen, vielleicht so:



Der sieht doch lieb aus, oder?

Dass Sie spätestens am 31. Oktober die Teelichte hineinstellen, anzünden und den (etwas gesäuberten) Deckel wieder darauf setzen müssen, dürfte klar sein.

Achtung: Im Haus wird das Kunstwerk sehr schnell verschimmeln. Wenn es draußen etwas kühl ist, haben Sie die Chance, dass Ihr Kürbis dort etwas länger durchhält. Trotzdem: Warten Sie mit dem Bastelspaß einfach noch zwei Wochen, dann ist niemand enttäuscht. Und lassen Sie Ihre Kinder, so vorhanden, bei diesem Spektakel mitmachen. Sie spielen auch gerne mit den Kernen, trocknen sie und legen sie in eine Schachtel, um sie im nächsten Frühjahr in die Erde zu stecken (wenn sie sie wieder finden...). Erlauben Sie ihnen doch den Spaß!

Sie wollen nicht basteln? Sie wollen essen?

Gerne! Nur kaufen Sie sich dafür bitte keinen Kürbis, der nach Halloween aussieht, sondern nach Möglichkeit einen „Butternut-Kürbis“. So haben Sie weniger Luft und Kerne und Fäden und dafür mehr Fruchtfleisch. Diesen Kürbis können Sie einfach in dicke Scheiben schneiden, die Schale abmachen und das Fruchtfleisch dann grob würfeln, man kann schön damit arbeiten und innen ist er nicht so farblos, wie man von außen vielleicht meinen könnte.

Kürbissuppe

Die klassische Variante funktioniert wie eine Möhrensuppe: Kleingeschnittenes Suppengemüse in Fett anbraten, mit Brühe aufgießen, die Kürbiswürfel dazu tun, weich kochen (ca. 20 Minuten, je nach Würfelgröße), pürieren und mit viel Sahne verfeinern. Schon fertig.

Herbstlich und unheimlich gesund wird es mit Kürbiskernöl und oben drauf ein paar gerösteten Kürbiskernen, die Sie aber am besten für diesen Zweck als Knabberartikel dazu kaufen.

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Nun kommt die Variante für die experimentierfreudigen Zeitgenossen:

Vergessen Sie das Suppengemüse. Nehmen Sie statt dessen einen säuerlichen Apfel, geschält und in Stücken, und etwas Ingwer, ebenfalls geschält und zerkleinert (die Größe eines kleinen Fingers genügt total). Das beides rösten Sie in Ihrem Lieblingsfett (Olivenöl passt eher weniger, viel zu mediterran) an und gießen mit halb Brühe (vom Huhn? Oder auch vegetarisch!) und halb Kokosmilch an. Abrunden können Sie den Geschmack noch mit etwas Orangensaft. Überhaupt: Nehmen Sie als Flüssigkeit für Suppen und Soßen **niemals** Wasser, Sie finden mit Sicherheit immer etwas Besseres in Ihrer Küche. Neulich hatte ich, als eine Bratensoße zum Schwein auf dem Programm stand, nur ein Malzbier im Hause. Ich glaube, das war die beste Soße, die ich je gekocht habe! Auch Cola & Co. müssen bei mir dran glauben...

Zurück zur Suppe: Nachdem das Ganze gar ist, wiederum pürieren. Vielleicht wollen Sie jetzt gar keine Sahne zusätzlich verwenden, da die Suppe schon cremig genug ist? Wunderbar! Dann haben Sie automatisch eine hervorragende Diät-Suppe, denn Kürbisfleisch hat im Schnitt nur 27 Kalorien pro 100 g.

Jetzt kommt das Wichtigste: Chili! Ich finde, die Suppe muss scharf werden. Dann purzeln auch die Pfunde noch besser...übrigens: Wenn diese Suppe nicht durchwärmt, dann ist Ihnen nicht mehr zu helfen!

Während Sie also nun Ihre Suppe löffeln, hier noch etwas für Schlaumeier und Besserwisser:

Sie denken, der Halloween-Brauch mit den Kürbisfratzen kommt aus den USA und ist

moderner Kram?

Weit gefehlt: Das Ganze ist in unserem Dunstkreis entstanden, es handelt sich um einen keltischen Brauch. Als es Mitte des 19. Jahrhunderts eine Kartoffel-Missernte in Irland gab und die Massen nach Amerika auswanderten, nahm man den Brauch, am Vorabend von Allerheiligen (All-Hallows-Eve) eine Kerze in eine ausgehölte Rübe zu stellen, um die Gräber bei Nacht zu beleuchten, mit. Nun fanden die irischen Einwanderer in Amerika aber etwas viel besseres als Rüben:



[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Die großen, hohlen Kürbisse! Und, schwupps, stellten sie Ihre Kerzen da rein. Der Brauch machte allen große Freude, man tobte sich am Konterfei des kopfähnlichen Gemüses ordentlich aus und der Brauch kam mit etlicher Verspätung bei uns in der alten Welt wieder an.

Nun erwarten Sie von mir sicherlich, dass ich die Kurve kriege und zu unseren leckeren Gourmet-Mahlzeiten überleite. Hm, das gelingt mir nur mit einer Krücke, da wir beim besten Willen kein Gericht mit Kürbis in unserer Liste haben: Wussten Sie, dass der Kürbis mit der Zucchini viel mehr verwandschaftlich verbandelt ist als mit der Melone, die doch ähnlich groß und rund daherkommt? Und ein tolles Gericht mit Zucchini haben wir: Tataaa: Unseren Mozzarella Zucchini-Tomate. Vegetarisch, sogar vegan und deshalb deklariert mit dem „v“, und superlecker, aber vor Meetings mit Vorsicht zu genießen, da eine kräftige Knoblauch-Note nicht zu verleugnen ist!!!

Liebe Gourmets, hier endet unser kleiner Herbstspaziergang. Hat Ihnen die Lektüre Spaß gemacht? Möchten Sie wissen, was in den bisherigen Newslettern so stand? Dann fordern Sie diese doch ganz unkompliziert bei uns an: buerobistro@frosta.de

Und wie immer hier der Aufruf: Senden Sie den [FRoSTA Büro Bistro Newsletter] doch auch gerne weiter!

Also bis bald!

Ihr FRoSTA Büro Bistro Team