

Bischofsmütze

Die Bischofsmütze (auch Türken-Turban genannt) wird meist nur als dekorativer Zierkürbis verkauft. Dabei eignet sich der mehrfarbige, turbanähnlich geformte Kürbis auch gut für die Küche. Er zählt zu den ältesten Kürbissorten und ist bis zu vier Monate lagerfähig. Das feste Fruchtfleisch ist eher trocken und schmeckt relativ neutral. Es ist daher ideal für Suppen geeignet.

Außerdem eignet sich die Bischofsmütze hervorragend für die Zubereitung von Schmorgerichten. Trennt man den mützenartigen Aufsatz vom unteren größeren Teil, kann man das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben. Die Fruchtwand kann so als Suppenschale verwendet werden.

Nährwerte pro 100 g Kürbis	
Kalorien	23 kcal
Protein	1,1 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	5,5 g



Butternutkürbis

Der Butternutkürbis zählt wie der Hokkaidokürbis und der Muskatkürbis zu den beliebtesten und schmackhaftesten Kürbissen. Er zeichnet sich durch eine hellgelbe Schalenfarbe und seine Birnenform aus. Das Kürbisfleisch hingegen ist orange.

Der Geschmack des Butternutkürbisses ist intensiv und würzig. Wie der Hokkaidokürbis eignet er sich sowohl für die Zubereitung von Suppen, Schmor- und Auflaufgerichten als auch roh für Salat.



Nährwerte pro 100 g Kürbis	
Kalorien	38 kcal
Protein	1,1 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	8,3 g

Rezept



Kürbislasagne

Zutaten für 4 Personen:

400 g vom geraspelten Hokkaidokürbis
400 g gemischtes Hackfleisch
1 große oder 2 kleine Zwiebel, geschält und gewürfelt
2 Zehen Knoblauch, geschält und fein gehackt
50 g Tomatenmark
2 gehäufte Esslöffel Curry
15 g frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
350 ml Gemüsebrühe
10 handelsübliche Platten Lasagne-Teig
350 g Emmentaler, gerieben
200 g Schmand
Frischer Oregano nach Geschmack
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Etwas Rapsöl

Herstellung:

In einem Topf mit heißem Rapsöl das Hackfleisch anbraten. Die Kürbisraspeln, Zwiebelwürfel, Knoblauch sowie den Ingwer hinzufügen. Das Tomatenmark unterrühren, anschließend den Curry zügig einrühren. Mit der Gemüsebrühe angießen und alles zusammen bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. einkochen lassen. Dann die Oreganoblättchen einrühren. Backform mit Rapsöl ausstreichen und die ersten zwei Teigplatten einlegen. Darauf jetzt eine Lage Kürbishackfleisch streichen. Auf die Kürbishackfleisch-Lage etwas vom Schmand aufstreichen, dann vom geriebenen Emmentaler aufstreuen. In dieser Reihenfolge mit zwei Teigplatten beginnend weitermachen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180 b200 Grad ca. 45 Minuten backen.



HERAUSGEBER
Märkte Stuttgart GmbH
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart
Telefon 0711/48041-0 · Fax 48041-444
info@maerkte-stuttgart.de
www.maerkte-stuttgart.de

©19/18

Stuttgarter Wochenmärkte

Stadtteil	Verkaufsort	Markttage	Marktzeiten
Mitte	Marktplatz	Di • Do	7 – 13 Uhr
		Sa	7 – 13.30 Uhr
	Schillerplatz	Di • Do	7 – 13 Uhr
Ost	Wilhelmsplatz	Sa	7 – 13.30 Uhr
		Fr	12 – 18 Uhr
	Schönbühlstraße	Fr	10 – 17 Uhr
Süd	Gablenberg, Schmalzmarkt	Fr	10 – 12 Uhr
	Marienplatz	Mi	10 – 18 Uhr
	Heslach, Bihlplatz	Sa	7 – 12 Uhr
West	Bismarckplatz	Di • Do • Sa	7 – 12.30 Uhr
Bad Cannstatt	Marktplatz	Di • Do • Sa	7 – 13 Uhr
Botnang	Griegstraße	Sa	7 – 12.30 Uhr
Degerloch	Rathausplatz	Mi • Sa	7 – 13 Uhr
Feuerbach	Rudolf-Gehring-Platz	Sa	7 – 12.30 Uhr
Freiberg	LVA-Parkplatz	Sa	7 – 11.30 Uhr
Giebel	Ernst-Reuter-Platz	Do	8 – 12 Uhr
Hedelfingen	Platz vor dem Alten Haus	Do	8 – 13 Uhr
Heumaden	Dorfplatz	Mi	7 – 13 Uhr
Möhringen	Oberdorfplatz	Sa	7 – 12.30 Uhr
Neugereut	Marktplatz	Sa	7 – 12 Uhr
Rot	Hans-Scharoun-Platz	Mi	8 – 13 Uhr
Sillenbuch	Kirchheimer Straße/ Ecke Schemppstraße	Fr	10.30 – 17.30 Uhr
Stammheim	Kirchplatz	Fr	7 – 13 Uhr
Steinhaldenfeld	Marktplatz	Mi	8 – 12 Uhr
Uhlbach	U-Bahn-Haltestelle	Mi	10 – 18 Uhr
Untertürkheim	Bahnhofsplatz/ Widdersteinstraße	Fr	8 – 15 Uhr
Vaihingen	Rathausplatz	Mi • Sa	7 – 12.30 Uhr
Wangen	Alte Kelter	Mi	7 – 12 Uhr
Weilimdorf	Löwenplatz	Di	7 – 12.30 Uhr
Zuffenhausen	Festplatz	Fr	11 – 18 Uhr
		Sa	7 – 12.30 Uhr

Angaben zu den Wochenmärkten finden Sie auch im Internet unter www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan
Marktzeiten unter Vorbehalt – Änderungen sind möglich



STUTTGARTER
WOCHENMÄRKTE

Kürbis

Sorten • Rezept



Kürbis – Das Vitalstoffwunder

Kürbis – kalorienarm und wohlschmeckend

Vor allem zur Haupterntezeit im Herbst kommt der Kürbis hierzulande seit vielen Jahren groß raus: Überall locken die dekorativen Früchte mit ihren warmen leuchtenden Farben und sind ein beliebtes gruseliges Accessoire an Halloween.

Doch der Kürbis, botanisch eine Beere und kein Gemüse, hat neben seinem ansprechenden Äußeren ein phänomenales Innenleben, das richtig zubereitet eine erstaunlich geschmackvolle Bandbreite bietet. Außer seinem Fruchtfleisch finden auch die Kerne und das daraus gewonnene Kürbiskernöl in der gesunden Küche vielfach Verwendung. Ursprünglich in Amerika beheimatet, trat der Kürbis schon vor vielen hundert Jahren seinen Siegeszug über die ganze Welt an. Heute gibt es ungefähr 800 verschiedene Kürbissorten.

Speisekürbisse werden hauptsächlich gekocht, gebraten oder gebacken. Aber auch die Zubereitung von Kürbissuppen oder Kürbiskuchen ist weit verbreitet. Die Kürbissamen werden häufig geröstet als Snack oder zur Herstellung von Kürbiskernöl verwendet, das als Salatöl und in kalten und warmen Vor-, Haupt- und Nachspeisen verwendet wird.

Das im Kürbiskernöl enthaltene Selen und Vitamin E hat eine antioxidative Wirkung und schützt so den Organismus vor freien Radikalen. Der hohe Anteil an Linolsäure und Phytosterinen soll zudem eine cholesterinsenkende Wirkung haben.

Auf den Markt kommen die Kürbisse meist ab Ende August, sie sollten nach dem Einkauf kühl und dunkel gelagert werden.

Kürbisse lagern

Anders als viele typische Lagergemüse sind Kürbisse frostempfindlich und sollten bei 10 bis 15 °C aufbewahrt werden. Im Keller oder an einem anderen kühlen Ort sind unversehrte Kürbisse mit intaktem Stielansatz mehrere Monate haltbar. Angeschnitten sollte der Kürbis allerdings je nach Aufbewahrungstemperatur innerhalb weniger Tage verbraucht werden.

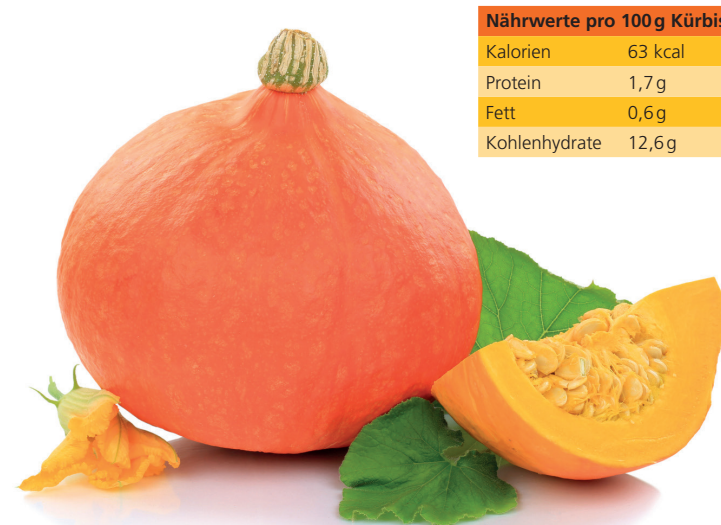
Quellen: Wikipedia, wikiHow, Koch-Wiki
Fotos: wenn nicht anders vermerkt fotolia

Speisekürbissorten

Hokkaidokürbis

Hokkaidokürbisse sind breitrunde, orangerote Speisekürbisse der Art Cucurbita maxima mit einem Gewicht von etwa 0,5 bis 1,5 kg. Ihre dünne Schale wird, anders als bei den meisten übrigen Kürbissorten, beim Kochen weich und kann mitgegessen werden. Das Fruchtfleisch hat ein nussig-cremiges Aroma, ähnlich wie Esskastanien, und eine stabile Konsistenz, obwohl es kaum Fasern enthält.

Diese Kürbissorte passt sich vielen Geschmacksrichtungen an, harmonisiert aber besonders gut mit Ingwer und Chili und kann vielseitig für Suppen, Aufläufe oder als Gemüse verwendet werden. Der Hokkaidokürbis kann auch roh gegessen oder in Salaten verwendet werden. Die Kerne des Hokkaido werden getrocknet. Danach kann man sie aussäen oder verzehren. Die Dicke der Kernschale kann variieren, wodurch die Kerne nicht immer schmackhaft sind.



Nährwerte pro 100g Kürbis	
Kalorien	63 kcal
Protein	1,7 g
Fett	0,6 g
Kohlenhydrate	12,6 g



Muskatkürbis

Der Muskatkürbis aus der Gruppe der Moschuskürbisse hat eine stark gerippte Form und eine dunkelgrüne bis braune Farbe. Sein Fruchtfleisch schmeckt leicht nach Muskatnuss. Er kann roh und gekocht verzehrt werden. Der Muskatkürbis kann bis zu 40 kg wiegen und wird deshalb in Stücken verkauft. Er eignet sich gleichermaßen für Gemüsegerichte, Suppen, Salate, Desserts, zum Backen, für Marmeladen und Chutneys.

Wie der Hokkaidokürbis und der Butternutkürbis zählt der Muskatkürbis zu den beliebtesten und schmackhaftesten Kürbissen aus der Gruppe der Moschuskürbisse. Alle diese Kürbisse stammen von einer Unterart der japanischen Riesenkürbisse ab. Dabei ist der Muskatkürbis ein wahres Schwergewicht und einer der größten Kürbisarten. Die Farbe seiner Schale variiert zwischen einem dunklen Grün, Orange und Braun.

Spaghettikürbis

Der Spaghettikürbis ist eine frühe Kürbissorte des Gartenkürbisses. Seine Fruchtform ist zylindrisch. Das Fruchtfleisch ist hellgelb und hat lange Fasern, die an Spaghetti erinnern und dem Kürbis seinen Namen gaben. Er hat ein Gewicht von 1,5 bis 3,0 kg.

Üblicherweise wird er als Ganzes 40 Minuten gekocht (die Schale vorher mehrfach einstechen). Er kann jedoch auch halbiert und 20 Minuten gedämpft werden. Das Kerngehäuse muss vor dem Verzehr allerdings entfernt werden.

Nährwerte pro 100g Kürbis	
Kalorien	27 kcal
Protein	1 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	6 g

Der Spaghettikürbis ist ein gesunder, ungewöhnlicher Kürbis, der nach dem Garen in spaghettiartige Fasern zerfällt. Es gibt mehrere Arten, diesen Kürbis zuzubereiten, backen ist jedoch die häufigste. Er kann ganz oder in Hälften gebacken werden. Dabei kann man den Kürbis auch mit verschiedenen Aromen füllen, um ihn beim Backen zu aromatisieren.



Patisson

Der Patisson, der in seiner Form an ein UFO erinnert, ist eine Sorte des Gartenkürbisses. Charakteristisch für den Patisson ist seine linsenförmig abgeplattete Form. Er hat einen Durchmesser von 10 bis 25 cm und ist meist grün, gelb oder weiß gefärbt. Es gibt aber auch Sorten mit grünen Streifen oder gelb und grün geteilten Früchten.

Der Patisson schmeckt jung geerntet am zartesten und schmackhaftesten. Er kann gefüllt oder geschält und geschnitten als Gemüse zubereitet werden. Häufig wird er geschmort, um dem geschmacksneutralen Gemüse mehr Aroma zu geben.

Außerdem wird er wie Gurken sauer eingelegt und konserviert. Für den Rohverzehr dagegen ist der Patisson nur bedingt geeignet. Mini-Patissons werden im Ganzen zubereitet. Die Blüten sind ebenfalls essbar und können z. B. in Backteig frittiert oder zur Dekoration genutzt werden.



Nährwerte pro 100g Kürbis	
Kalorien	16 kcal
Protein	1 g
Fett	0,3 g
Kohlenhydrate	2,1 g