**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 13 (1937-1938)
**Heft:** 11

**Artikel:** Der dankbare Kürbis
**Autor:** Guggenbühl, Helen
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1066426

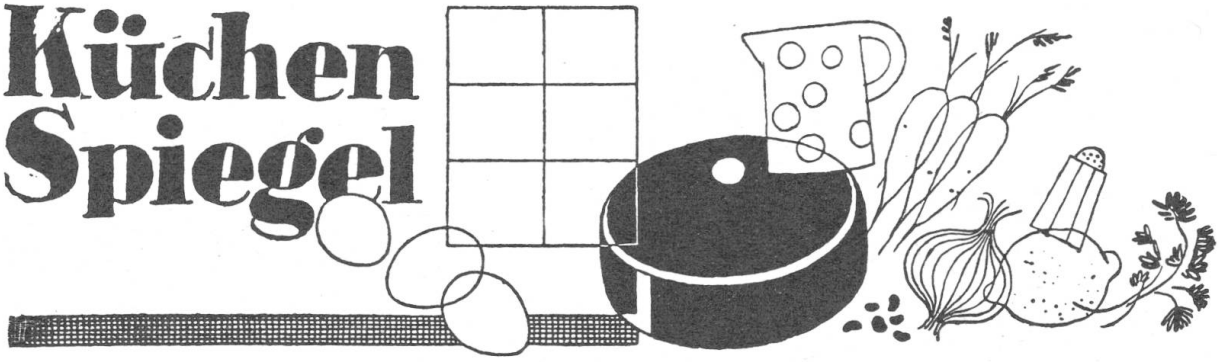
**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 14.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**




# Der dankbare Kürbis

*Von Helen Guggenbühl*

Im Mai, sobald die Eisheiligen vorbei sind, pflanzt man auf einem kleinen Hang, der sonst leicht von Unkraut überwuchert wird, oder in irgendeine unbenützte Ecke des Gartens zwei oder drei bescheidene, winzige Setzlinge: Kürbispflanzen. In wenigen Wochen entfaltet sich an der gleichen Stelle ohne irgendwelche Hilfe eine üppige, beinahe tropische Vegetation. Schon jetzt hat man seine Freude daran. Und bald leuchten an den dunkelgrünen Kürbisranken, die das zäheste Unkraut überwuchern, die grossen, gelben Blüten, aus denen sich später, wiederum unheimlich schnell und ganz ohne jede Pflege, die grossen und kleinen, gelblichen und grünlichen Kürbisse entwickeln, aus denen sich, wenn man ihre Zubereitung kennt, gute, billige Suppen und Gemüsegerichte zubereiten lassen.

Es gibt wohl in unsern Gärten wenig Gemüse von so unbekümmertem Wachstum und so reichem Ertrag wie der Kürbis. Warum wird er dennoch so wenig geschätzt ? Gewiss, Kürbis kommt ins Futter der Schweine, aber ebenso Kartoffeln und Rüben, die wir deswegen doch nicht verschmähen.

Das Kürbisfleisch ist sehr wasserhaltig und deshalb nicht besonders nahrhaft, aber erfrischend. Dem Mangel an Nährwert lässt sich bei der Zubereitung nachhelfen durch Beigabe von Milch, Nidel und Butter, wobei auch der eigenartige, feine Geschmack des Kürbis erst zur Geltung kommt. In manchen Gegenden macht man sogar Konfitüre aus Kürbissen, die der Aprikosenkonfitüre ähnlich ist. Und wer einmal in den Vereinigten Staaten war, kennt den berühmten amerikanischen «Pumpkin-Pie» (Kürbiswähe).

Man kann nicht jeden Tag Kürbis essen, doch ist eine Kürbisspeise ein bis zweimal in der Woche eine billige, schöne Abwechslung.

Allgemeine Regeln für die Zubereitung :

Kürbis ist sehr schnell weich : die Kochzeit beträgt etwa 20 Minuten. Die harte Aussenschale ja nicht zu dünn wegschälen! Die Kürbiskerne entfernen und am Kürbisfleisch alles Weiche und Faserige wegschneiden.

Für Gemüse eignet sich der grüne Melonenkürbis mit dem markigen Fleisch am besten.

Rezepte :

### *Kürbissuppe*

Ein bis zwei kg geschälter, von den Samen befreiter und in Stücke geschnittener Kürbis in Salzwasser etwa eine Viertelstunde lang weichkochen. Das Wasser entfernen und die Masse zu einem Brei rühren. Dann macht man aus Butter, Mehl und Milch (statt Milch auch Fleisch- oder

Gemüsebrühe) eine helle Sauce, würzt sie und gibt den Kürbisbrei, sowie einige gekochte, in Stücke geschnittene Bohnen dazu. Unter öfterm Umrühren die Suppe noch eine halbe Stunde auf schwachem Feuer kochen und sie warm servieren.

Statt den Bohnen lässt sich die Kürbissuppe zur Abwechslung mit gerösteten Brotwürfeln servieren.

### *Kürbisgemüse*

Den geschälten Kürbis fein schneiden und halbweich kochen. Das gut abgetropfte Gemüse in eine helle Buttersauce, die man mit Gemüsebrühe verdünnt hat, geben, salzen, mit gehacktem Dill oder oder einem andern Küchenkraut würzen und den Kürbis zugedeckt fertig dünsten. Vor dem Anrichten vier bis fünf Esslöffel sauren Rahm, in dem man eventuell etwas Paprikapulver verrührt, dazugeben.

### *Kürbisgemüse mit Speck*

Auf ein Kilogramm geschältes Kürbisfleisch 80 g magern Speck in Würfel schneiden. In den glasig gebratenen Speckwürfeln Zwiebeln bräunen, dann drei saure, ungeschälte, geraspelte Äpfel zufügen, den würflig geschnittenen Kürbis beigeben, mit Salz, Pfeffer und ein bis zwei Deziliter Fleischbrühe würzen und unter häufigem Umrühren etwa zwanzig Minuten lang dämpfen.

### *Gebackener Kürbis*

Da Kürbis sehr wasserhaltig ist, muss ihm vor dem Backen das Wasser entzogen werden. Man macht das folgendermassen:

**Willst du im Haushalt besser fahren,**
**So wähle stets Usego-Waren!**

Nach dem Schälen und Entkernen schneidet man den Kürbis in Scheiben, welche höchstens einen halben Zentimeter dick sein sollen. Die Stücke salzen, sie auf ein Sieb legen, dieses in eine Schüssel stellen und das Gemüse mit einem, mit Gewichten beschwerten Teller zudecken. Das Ganze eine halbe Stunde lang stehenlassen, damit das Wasser Zeit hat, abzufliessen.

Die entwässerten Scheiben in Mehl oder in einem Backteig wenden (Backteig: eine Tasse Mehl, eine Prise Salz, $^2/_3$ Tassen Milch und zwei geschlagene Eier) und sie entweder schwimmend im heissen Öl backen oder auf beiden Seiten braten.

### *Gratinierter Kürbis*

Den Kürbis schälen, in Stücke schneiden, in Salzwasser halbweich kochen, abtropfen lassen. In bebutterte Auflaufform schichtenweise mit geriebenem Käse einfüllen, etwas Butterflocken darübergeben und in mässiger Hitze gratinieren.

### *Kürbisschnitten mit Tomatensauce*

Entwässerte Kürbisscheiben im Mehl wenden, in heissem Öl backen und sie in eine feuerfeste Schüssel, deren Boden mit Tomatensauce bedeckt ist, geben. Man streut Parmesankäse darüber, dann wieder eine Schicht Tomatensauce, darauf Kürbisscheiben und so weiter, bis die Schüssel voll ist. Das Gericht einige Minuten im Bratofen gratinieren und heiss servieren.

### *Kürbis mit Quark*

Die entwässerten Kürbisscheiben im schwimmenden Öl backen, abtropfen lassen und eine Lage davon in eine feuerfeste Schüssel legen. Darüber kommt eine Schicht frischer Quark, sowie dickliche Tomatensauce. Dann wieder Kürbisscheiben usw. Das Ganze mit Tomatensauce bedecken, mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen backen.

### *Kürbisblüten*

Die Stiele abschneiden und die Blüten öffnen. Man nimmt die gelben Fruchtknoten heraus, wäscht die Blüten in kaltem Wasser, taucht sie im Backteig und bäckt sie rasch in heissem Öl.

Eine Abart des Kürbis sind die kleinen, länglichen, dunkelgrünen *Zucchetti*. Sie sehen gurkenähnlich aus, haben einen feinen Geschmack und werden besonders in Italien oft gegessen.

### *Gebratene Zucchetti*

Das Gemüse schälen, längs oder quer in feine Streifen schneiden, salzen in heissem Öl einige Augenblicke anbraten, abtrocknen lassen und möglichst heiss servieren. Gebratene Zucchetti sind besonders gut als Beilage zu Roastbeef, Rindsbraten oder gesottenem Rindfleisch.

### *Zucchetti gebacken*

Die Scheiben in Milch einweichen, abtropfen lassen, in Mehl wenden und im heissen Öl backen.

### *Zucchetti à la Provençale*

Ungeschält quer oder längs in dickliche Scheiben schneiden, salzen, entwässern, mehlen, in Öl braten. Die Scheiben schichtenweise mit gekochtem Reis, gebackenen Tomaten, fein geschnittenen Zwiebeln, Peterli und Knoblauch gut gewürzt in eine Auflaufform geben, geraffelten Käse darüber streuen und in mässiger Hitze backen.

Vorteilhafte Pauschalarrangements für die
**Ital. Meerbäder**
Verlangen Sie unsere Spezialbroschüre. Billette mit 50 % Reduktion, italienische Reiselire usw., durch:
**«Suisse-Italie» AG., Zürich**
Rennwegtor—Ecke Bahnhofstrasse 66 Tel. 37.772-76