

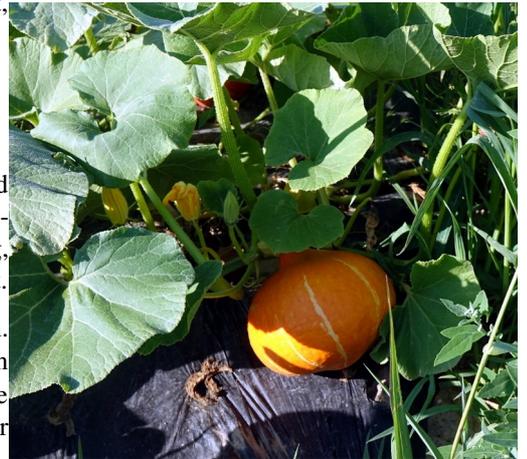
Hokkaido (Red Kuri)

Wenn der dekorative Hokkaido Kürbis den herbstlichen Speiseplan bereichert, scheint im Haus auch an trüben Tagen noch einmal die Sonne zu strahlen.

Herkunft und Verarbeitung

Der Hokkaido ist ein Speisekürbis, der sich wegen seines guten Geschmacks und seiner vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten zu Recht großer Beliebtheit erfreut. Japanischen Gemüsezüchtern gelang im 20. Jahrhundert diese Züchtung, die sich seit einigen Jahrzehnten auch in Europa zunehmender Beliebtheit erfreut.

Der schöne orangefarbene Hokkaido gehört eher zu den kleineren Kürbissorten. Sein festes, **nussig schmeckendes Fruchtfleisch** besitzt ebenfalls einen leichten Orange-Ton. Dass der Hokkaido nicht geschält werden muss, weil die Schale beim Garvorgang weich wird und dann mitgegessen werden kann, ist ein weiterer Vorzug des kleinen Kürbisses.



Zubereitung und Lagerung

Der Kürbis als Ganzes ist wochenlang haltbar. Selbst Stücke davon lassen sich im Kühlschrank noch einige Tage aufbewahren. Hokkaido kann (ohne zu schälen) zu Suppen und Soßen verarbeitet, in Gemüsepfannen und als gefüllter Kürbis verwendet oder einfach gut eingeölt im Ofen gebacken werden. Mitgebackene Salbeiblätter oder etwas Zimt verleiht ihm eine besonders aromatische Note.

Nährwert

Seine Farbe weist bereits darauf hin: Hokkaidokürbisse enthalten reichlich Beta-Karotin. Auch mit den Vitaminen A und C sowie Kalium, Magnesium und Folsäure punktet das kalorienarme Gemüse.