



Frisch serviert: Herbstliche Kürbisgerichte für Feinschmecker

Auf Feinschmeckers Spuren durch die herbstliche Küche

Dormagen | 10.10.2025

Kürbisse gehören zum Herbst wie bunte Blätter und kühle Abende. Weltweit existieren rund 800 Sorten, von denen etwa 200 essbar sind; die anderen werden vor allem als Zierfrucht genutzt. Klassiker in der Küche sind der Butternut-, Hokkaido- und Muskatkürbis. Ursprünglich aus Lateinamerika stammend, sind sie heute aus den heimischen Küchen nicht mehr wegzudenken. Mit Kürbis lassen sich viele herbstliche Gerichte zaubern, die sich sowohl einfach als auch raffiniert zubereiten lassen.

Lesedauer: ca. 2 Minuten

Leckere Kürbisrezepte machen den Herbst zum Genuss

Herbstzeit ist **Kürbiszeit**. Doch Kürbis ist nicht gleich Kürbis. Weltweit gibt es rund **800 verschiedene Sorten**, etwa 200 davon sind **essbar**, die übrigen eignen sich lediglich als Zierfrucht. Beliebt zum Kochen sind der **Butternut-Kürbis**, der **Hokkaido-Kürbis** sowie der **Muskatkürbis**. Botanisch gesehen sind Kürbisse übrigens kein Gemüse, sondern **Beerenfrüchte**. Sie stammen ursprünglich aus **Lateinamerika**. Hierzulande haben sie seit Jahrhunderten ihren Siegeszug in den Küchen angetreten – zu Recht. Denn aus dem Kürbis lassen sich äußerst **leckere Herbstgerichte** zaubern.

Der Klassiker – Hokkaido-Kürbissuppe mundet vortrefflich

Beginnen wir mit einem **Klassiker** – der **cremigen Hokkaido-Kürbissuppe** für 4 Personen. Wir brauchen zunächst einen mittelgroßen Kürbis (ca. 800g), entkernt und in Stücke geschnitten. **Kleiner Tipp**: Er lässt sich besser schneiden, wenn er kurz **im Backofen erwärmt** wird. Dann benötigen wir folgende weitere Zutaten: 1 Zwiebel, grob gehackt; 2 Knoblauchzehen, gehackt; 700 ml Gemüsebrühe; 200 ml Kokosmilch oder Sahne; 2 Esslöffel Olivenöl; Salz und Pfeffer nach Geschmack; 1 Prise Muskatnuss; 2 Esslöffel Kürbiskerne, geröstet; 4 Esslöffel Crème Fraîche zum Servieren; frische Petersilie zum Garnieren.



Die herzhaft Kurbissuppe gehört zu den Herbstfavoriten. © Cala, Unsplash

Ein Schuss Crème Fraîche rundet die Suppe ab

Und dann geht es los: Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind. Die **Kürbisstücke** hinzugeben und sie kurz mit anbraten. Die **Gemüsebrühe** hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Den Kürbis bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Am besten verwendet man einen **Stabmixer oder Standmixer**, um die Suppe fein zu **pürieren**. Die Kokosmilch oder Sahne unter die Suppe rühren und sie mit Salz, Pfeffer und **Muskatnuss** abschmecken. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen. Zum Servieren verteilt man die Suppe in Schüsseln, gibt jeweils **einen Schuss Crème Fraîche** in die Mitte und bestreut sie mit gerösteten **Kürbiskernen**. Wohl bekomm's!

Kreative Mischung – Probieren Sie mal Kürbisragout mit Linsen

Es gibt zahlreiche weitere Rezepte und Variationen. Wie wäre es mit einem **Kürbisragout** für 4 Personen mit **Linsen**? Wir brauchen zunächst einen **Hokkaido-Kürbis** von ca. 600g. Weitere Zutaten: 1 Knoblauchzehe; 1 Zwiebel; 4 Esslöffel Sesamöl, geröstet; 100 ml Gemüsebrühe; 100 g Crème Fraîche; 1 Zitrone; **250 g Linsen**; 3 Esslöffel Schwarzkümmelöl; Salz und Pfeffer; 1 Teelöffel Honig; frischer Koriander; 2 Teelöffel Schwarzkümmelsamen; 2 Teelöffel **Kurkumapulver**.

Anregendes Aroma mit Schwarzkümmelöl, Zitrone und Honig

Die Zubereitung ist nicht schwer: Hokkaido-Kürbis **vierteln**, entkernen, schälen und in **kleine Würfel** schneiden. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. **Sesamöl** in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch mit Zwiebeln darin andünsten. Den Kürbis dazugeben und für 3 Minuten **mitdünsten**. Gemüsebrühe und Kurkumapulver in den Topf geben und für 5 Minuten mitkochen. Crème Fraîche **unterrühren** und mit dem Saft einer Zitronenhälfte, Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen in einen **Topf mit 1,5 Liter Wasser** füllen und ohne die Zugabe von Salz aufkochen lassen. Für etwa 15-20 Minuten köcheln lassen und im Anschluss **durch ein Sieb** geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Ein **Dressing aus Schwarzkümmelöl**, dem Saft der zweiten Zitronenhälfte, Honig, Salz und Pfeffer anrühren. Das Kürbisragout mit Linsen mischen und das Dressing unterheben. Mit frischen **Korianderblättern** garnieren und nach Belieben mit einem halben Teelöffel **Schwarzkümmelsamen** je Portion bestreuen.

Weitere Informationen:

Interne Links:

- [BGD Wohnen – Baugenossenschaft Dormagen eG](#)
- [Mein Zuhause Archives – BGD Wohnen](#)

Externe Links:

- [kürbis – Google Suche](#)

Bitte beachten Sie, dass Sie auf eine externe Website geleitet werden, wenn Sie auf diese Links klicken. Dort gelten die Datenschutzbestimmungen des Anbieters und ggf. werden von diesem Cookies gesetzt.

© Beitragsbild: Cala, Unsplash

(<https://unsplash.com/de/fotos/zwei-saucen-mit-kernen-uberbacken-w6ftFbPCs9l>)

© Titelbild: Kerstin Wrba, Unsplash

(https://unsplash.com/de/fotos/foto-zu-orange-and-green-squash-lot-zelnZepl_Hw)

© Vorschaubild: Cala, Unsplash

(<https://unsplash.com/de/fotos/zwei-saucen-mit-kernen-uberbacken-w6ftFbPCs9l>)