

# Küchen

Kürbis ist gesund! Er ist ballaststoffreich, reich an Vitaminen wie A, C, K, Mineralien wie Kalium, Magnesium, Eisen sowie Beta-Carotin.



Sein wandelbares Aroma und seine vielfältige Verwendbarkeit machen ihn zum idealen Begleiter für viele kulinarische Kreationen, wie Suppen, Eintöpfe, Beilagen und Desserts.



# Zauber

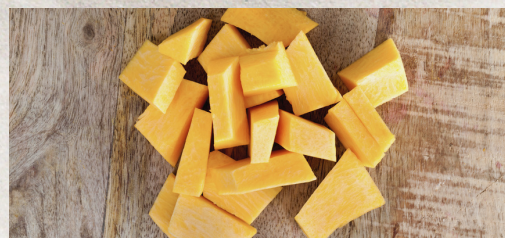
Zum Muskatkürbis passen viele Gewürze und Kräuter wie Muskatnuss, Zimt, Ingwer, Thymian, Rosmarin, Salbei, Nelken, Koriander, Estragon, Kreuzkümmel, Sternanis, Dill und Minze.



# Fakten

# muskat kürbis

Der Muskatkürbis, mit seiner runden, gerippten Form, seiner hellbraunen bis dunkelgrünen Schale und seinem orangefarbenen Fruchtfleisch, erobert im Herbst die Küchen.



# Genusstour

Der Muskatkürbis ist mittelgroß bis groß. Er ist erntereif von September bis November und vielseitig einsetzbar. Sein Geschmack ist leicht säuerlich, mit einem Hauch von Muskatnuss, der ihm seinen Namen verleiht. Kühl und trocken gelagert, hält er bis zu 6 Monaten. Der Klopftest hilft: Ein hohles Geräusch beim Klopfen am Kürbis zeigt optimale Reife an. Wenn er dumpf klingt, wird er schlecht. Dann lieber vorsichtig genießen.

