

---

## Butternut Kürbis, Butternuss- oder Birnenkürbis ...

**Der Butternusskürbis gehört zur Familie der Moschuskürbisse. Diese Kürbisse wurden schon vor rund 7000 Jahren in Mexiko angebaut. Der Butternut Kürbis wird heute nach wie vor in Lateinamerika und im Süden der USA angebaut, ist aber auch z.B. in Indien eine der beliebtesten Kürbisarten.**



... das sind im deutschsprachigen Raum die gebräuchlichen Namen für dieses delikate Wintergemüse. Butternusskürbis aufgrund seines feinen, nussigen Geschmacks verbunden mit einem zarten Butteraroma, Birnenkürbis wegen seiner charakteristischen Form.



## **Butternusskürbis - ein Kürbis mit Jahrtausende alter Geschichte**

Der Butternusskürbis gehört zur Familie der Moschuskürbisse. Diese Kürbisse wurden schon vor rund 7000 Jahren in Mexiko angebaut. Der Butternusskürbis wird heute nach wie vor in Lateinamerika und im Süden der USA angebaut, ist aber auch z.B. in Indien eine der beliebtesten Kürbisarten.



## Butternusskürbis - Saison, Tipps zu Einkauf und Lagerung

Die Hauptsaison für den schmackhaften Butternusskürbis ist von September bis Anfang November. Da dieser Kürbis aber wie seine Artgenossen mehrere Monate bei kühler, aber frostfreier, Lagerung haltbar ist, bietet er fast den ganzen Winter über kulinarische Freuden. Beim Einkauf kann man beim Butternusskürbis, wie bei anderen Kürbissen, nicht viel falsch machen. Sofern der Kürbis äußerlich nicht beschädigt ist und der Körper bei leichtem Klopfen hohl klingt, sollte man zugreifen. Gut zu wissen: eher kleinere Butternusskürbisse, zwischen 25 und 35 Zentimeter Länge haben das intensivste Aroma.



## Butternusskürbis - Vielfalt in der Küche

Aufgrund seines feinen Aromas und Geschmacks ist der Butternusskürbis ein angenehmer Begleiter für viele Gerichte. Besonders gut harmoniert er mit kräftigen Gewürzen. Der Butternusskürbis eignet sich aber auch für die Zubereitung von Süßspeisen. Der Butternusskürbis hat sehr wenige Kerne, was die Verarbeitung erleichtert, lediglich die Schale muss vor der Verwendung in der Küche entfernt werden. Er lässt sich rösten, backen, kochen oder auch schmoren. Ob als Suppe, Beilage oder im Salat, der Butternusskürbis ist eine delikate Bereicherung des Speiseplans in der kalten Jahreszeit. Mit einem hohen Anteil an Vitamin C und wichtigen Mineralstoffen ist dieser Kürbis ein gesundes Gemüse mit gerade einmal ca. 50 kcal pro 100 Gramm.



---

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR  
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland  
+49 (0)521-58497757 | [info@gourmet-magazin.de](mailto:info@gourmet-magazin.de) | [www.gourmet-magazin.de](http://www.gourmet-magazin.de)