

## KÜRBIS

Der Kürbis ist das größte Mitglied in der Familie der Gurken- und Melonengewächse und ist botanisch gesehen die größte Beere der Welt. Kolumbus Mitbringsel aus der "Neuen Welt" enthält:

- wenig Eiweiß
- kaum Fett, aber
- viele Ballaststoffe für eine gute Verdauung.

Aufgrund seines hohen Wassergehaltes ist sein Vitamingehalt nicht sehr hoch, jedoch enthält er recht viel Kalium, Eisen und Magnesium. Die Farbe des Kürbisses wird in erster Linie durch Carotinoide bestimmt - welche je nach Sorte unterschiedlich ist.



Kürbis kann die giftigen Bitterstoffe Cucurbitacine enthalten, welche auch das Kochen problemlos überstehen und zu Übelkeit und Erbrechen führen können. Deshalb sollte man Kürbis am besten roh probieren - wenn er bitter schmeckt, nicht verwenden!

### VOLLKORN KÜRBISWECKERL



Zutaten für 10 -12 Kürbisweckerl:

250 g Weizenvollkornmehl, 200 Weizenmehl glatt, 1 Teelöffel Salz, 1 Esslöffel Honig, 1/2 Würfel Germ oder 1 Packung Trockengerme, 170 ml lauwarmes Wasser, 250 g Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido), 50 g weiche Butter, 1 Teelöffel Gewürzmischung aus Ingwer, Nelkenpulver, Zimt und Muskatnuss gemahlen, 1 Teelöffel Kurkumapulver, 1 Ei zum Bestreichen, eventuell pro Weckerl ein kleines Stück Zimtrinde als Stängel.

Zubereitung:

Kürbis putzen, in Stücke schneiden und mit etwas Wasser in einem Topf weichdünsten. Das Wasser abgießen und den Kürbis fein pürieren. Die weiche Butter mit dem Kürbispüree, der Gewürzmischung und dem Kurkumapulver verrühren. Mit Mehl, Salz, Honig, Germ und Wasser einen Germteig zubereiten, dann das aromatisierte Kürbispüree dazugeben und gut 10 Minuten kneten.

Den Teig danach abdecken und 1-2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Teig durchkneten und in 10 -12 Stücke teilen. Runde Kugeln formen und dann einen Küchengarn ganz locker um die Weckerln binden, sodass eine Kürbisform entsteht. Die Kürbisweckerl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals 20 Minuten gehen lassen. Danach mit verquirltem Ei bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für 20-25 Minuten backen. Nach dem Erkalten noch das Küchengarn entfernen und eventuell ein Stück Zimtrinde als Stängel in das Weckerl stecken. Gutes Gelingen!