

# Ganz einfach: Kürbis aus der Mikrowelle

Ulrike und Rainer Coenen bauen Buttercreme Kürbisse an. Die sind schnell und einfach zubereitet

Von Julia Gresförder

**Rhein-Kreis Neuss.** Herbstzeit ist auch Kürbiszeit. Egal ob als Suppe, Beilage, Risotto oder Kuchen, das Gemüse ist eine Allzweckwaffe. Doch vielen Kochmuffeln sind die Rezepte zu aufwendig. Schnell und einfach müsste es gehen. Ulrike und Rainer Coenen haben da eine Lösung: einen speziellen Kürbis für die Mikrowelle. Der kleine, nur etwa 300 Gramm schwere Kürbis ist perfekt für eine Portion. Einfach den Kürbis oben abschneiden, Kerngehäuse entfernen, würzen. Dann das Gemüse mit Feta oder Frischkäse füllen. In die Mikrowelle packen und etwa 15 Minuten bei 600 Watt garen lassen. Fertig ist das schnelle Herbstgericht.

„Außerdem kann ein Kürbis eine ordentliche Prise Muskat vertragen oder Parmesan“, erklärt Ulrike Coenen vom Rosenhof Coenen. Gar ist er aber erst, wenn man das Fruchtfleisch herauslöfeln kann.

Vor fünf Jahren nahmen sie den besonderen Kürbis in ihr Sortiment auf. Das Fleisch ist nicht so hart wie bei anderen Kürbissen, daher ist er besonders gut für die Mikrowelle geeignet – auch der eigentliche Name der speziellen Kürbissorte („Buttercreme“) suggeriert das.

Das Saatgut wird Mitte Mai auf 1000 qm gepflanzt. Zuvor wird das Feld mit einer Folie aus Maisstärke überzogen, in die werden Löcher gestochen und je drei Samen hineingelegt. „Dann ziehen wir über das Feld



**Rainer und Ulrike Coenen zeigen ihre kleinen Kürbisse.** FOTO: GRESFÖRDER

ein Fleece, um Vögel und Kaninchen davon abzuhalten, das Gemüse anzuknabbern“, sagt Rainer Coenen. Da die Blattranke vom Kürbis Unkraut unterdrückt, werden keine Herbizide benötigt. Ende August beginnt die Ernte der mehrere Tausend

Kürbisse. Das Gemüse wird am Stiel abgedreht, dann kommt es in ein Wasserbad. „Bis Anfang Oktober müssen wir alles abgeerntet haben“, sagt Rainer Coenen.

Streng gesehen ist der Kürbis eine Beere, genauer: eine Panzerbeere. Sorten gibt es viele. Am bekanntesten ist der orangene Hokkaido-Kürbis, von ihm gibt es auch eine grüne Variante, die für asiatische Gerichte genutzt wird. Bundesweit werden durchschnittlich 680 Gramm Kürbis pro Jahr im Haushalt verspeist. 2012 waren es noch 550 Gramm.

Der kleine Mikrowellenkürbis hält sich bis zu sechs Wochen; er sorgt, bevor er zubereitet und gegessen wird, auch als Zierkürbis für eine herbstliche Deko.

NRZ