

Fleischtopf mit Kürbis

► **Süßes, sonst gibt's Saures!** Was in Amerika längst schon Kult ist, hat sich auch in Deutschland zu einem beliebten Fest entwickelt: Halloween. Am Abend des 31. Oktober verkleiden sich vor allem die Kinder, spielen Streiche und bitten um Süßigkeiten. Seinen Ursprung hat das Fest allerdings nicht in den USA, sondern soll auf einen keltischen Brauch zurückgehen. Die Kelten glaubten, dass sich in der Nacht vor Allerheiligen die Tore zwischen den Welten öffnen und die Toten in das Reich der Lebenden zurückkehren dürfen. Um sie zu vertreiben, zündete man der Erzählung nach riesige Feuer an und schnitzte in ausgehöhlte Rüben Furcht erregende Gesichter und leuchtete diese mit Kerzen aus. Und zum eigenen Schutz soll man sich dann auch noch verkleidet haben.

Nicht minder glaubwürdig klingt die Legende von einem Mann namens Jack. Der soll zu Lebzeiten nur Böses getan haben, so dass er nach seinem Tod nicht in den Himmel kam, der Teufel ihm aufgrund einer persönlichen Fehde aber auch den Eintritt in die Hölle verwehrte. Dennoch hatte der Teufel wohl ein wenig Erbarmen mit Jack und gab ihm wenigstens ein Stück höllische Kohle in einer Rübe. Dem Untoten blieb so nichts anderes übrig, als bis zum jüngsten Tag mit dieser Laterne in der Welt umherzustreifen. Die – der höllischen Kohle wegen – unauslöschliche Lampe erhielt den Namen „Jack o'Lantern“. Die irischen Einwanderer brachten diese Tradition mit nach Amerika. Dort wurden mit der Zeit aus den Rüben Kürbisse, denn sie lassen sich nicht nur einfacher bearbeiten, sondern sehen im leuchtenden Orange einfach besser aus. Heute bedeutet eine ausgehöhlte Kürbislaterne im Fenster eines Hauses, dass es hier Süßigkeiten gibt, wenn die Kinder an die Tür klopfen und ihr bekanntes Sprüchlein rufen.

Mit Kürbis lassen sich aber nicht nur gut Geister vertreiben, sondern auch leckere Gerichte zaubern. Kam er früher bei armen Leuten als Schnitzel in die Pfanne oder half er süß-sauer eingelegt den Winter zu überstehen, ist er heute aufgrund seiner Sortenvielfalt ein wahres Multitalent in der Gemüseküche. Ob als

herzhafte Suppe, in der Pfanne, als Süßspeise: Das Fruchtfleisch des Kürbisses enthält gerade einmal 25 Kalorien auf 100 Gramm, jede Menge Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und besteht zu etwa 90 Prozent aus Wasser. Aber nicht nur das Fruchtfleisch, sondern auch die Kerne und das daraus gewonnene Öl sind gesund. Frisch, getrocknet oder geröstet eignen sich Kürbiskerne als Verfeinerung in Salaten und Suppen oder als leckere Knabberlei. Dann verführen Sie Ihre Kunden doch einfach zu einem herbstlichen, gesunden und kalorienarmen Fleischtopf mit Kürbis.

Zubereitung

Das ausgelöste Kasselerkotelett und die Rinderbrust würfeln und in heißem Fett anbraten. Anschließend mit dem Apfelwein und der Fleischbrühe ablöschen, würzen und bei geschlossenem Deckel etwa eine Stunde schmoren lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Den Staudensellerie ebenso putzen, waschen und in Stücke schneiden. 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit das Gemüse hinzufügen und mitgaren. Abschließend mit dem klein gehackten Salbei, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit grobem Pfeffer bestreuen.

Extratipp: Passend zur Kürbiszeit können Sie Ihren Kunden einen leckeren Kürbiskuchen oder auch Kürbiskompott als Dessert anbieten und Ihre Theke mit Zierkürbissen verschönern.

CMA

Alljährlich im Herbst finden sich überall auf den Märkten Früchte in leuchtenden Farben: Kürbisse. Waren sie früher eher Fleischersatz, haben sie heute ihren Weg bis in die Spitzenrestaurants gefunden. Und ganz nebenbei dienen sie als Dekoration zu Halloween.

Tipp

Diese Seite kann unter www.fleischerei.de/downloads als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Kasselerkotelett
- 300 g Rinderbrust
- 750 g Kürbis
- 200 g Äpfel
- 250 g Staudensellerie
- 200 g Gemüsezwiebel
- 50 g Butter
- 1/4 l Apfelwein
- 1/4 l Fleischbrühe
- 1/2 Bund Salbei
- Salz, Pfeffer



Passend zum Herbst: Fleischtopf mit Kürbis schmeckt allen, die Kürbis mögen.