

Medieninformation

Kontakt:

Elisabeth Lokai-Fels

Tel. 0911-3 23 12 58

[Elisabeth.lokai-](mailto:Elisabeth.lokai-fels@electrolux.com)

fels@electrolux.com

Mehr als ein Gemüse: Fünf Fun Facts rund um den Kürbis

Oktober 2018

Herbstzeit ist Kürbiszeit: Meistens kommt er als Suppe auf den Teller oder wird ausgehöhlt als Halloween-Deko auf der Terrasse platziert. Doch der Kürbis kann noch viel mehr – AEG verrät fünf interessante und kuriose Fakten über das beliebte Gemüse und erklärt, wie es sich am besten zubereiten lässt.

1. Es gibt 800 Kürbisarten

Kürbisse gehören offiziell zu den Beerenfrüchten und werden aufgrund ihrer Größe und Schale auch Panzerbeeren genannt. Es gibt etwa 800 Sorten, zu denen Speise-, Zier- und Ölkürbisse zählen. Man unterteilt sie zudem in Sommer- und Winterkürbisse. Zu den beliebtesten Sorten gehören der knallorangene Hokkaido, der aromatische Muskatkürbis und der birnenförmigen Butternuss.

2. Der Kürbis ist ein echtes Supergemüse

Kürbisse verfügen über sehr viel Beta-Carotin, Niacin und enthalten Eisen, Kalium, Phosphor und Kieselsäure. Dies Nährstoffe wirken sich besonders positiv auf Bindegewebe, Nägel und Haare aus. Außerdem ist das orangefarbene Gemüse mit einem Wassergehalt von bis 90 Prozent sehr kalorienarm und stellt somit die perfekte Beilage zu den meist etwas deftigeren winterlichen Gerichten dar.

3. Kürbiskerne sind der perfekte Snack

Nicht nur das Kürbisfleisch, sondern auch die Kerne lassen sich auf leckere Art und Weise verwerten: Da die Kerne nach dem Aushöhlen mit einer Menge Fasern und Fruchtfleisch umhüllt sind, müssen sie jedoch erst in einem Sieb gewaschen werden. Am schnellsten und einfachsten lassen sich die Kürbiskerne in der Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Das AEG SenseFry-Kochfeld ist hier der ultimative Küchenhelfer, der dafür sorgt, dass die filigranen Kerne nicht anbrennen: Über die Auswahl am intuitiven Touchscreen erkennt und hält das smarte Kochfeld eine perfekt gleichmäßige Temperatur an der Oberfläche der Pfanne aufrecht. Möglich machen das Sensoren, die die Temperatur der Pfanne oder des Topfes messen und die Leistung je nach Bedarf automatisch anpassen.

4. Kürbisfleisch lässt sich besonders gut einfrieren

An einem kühlen Ort sind Kürbisse mehrere Monate lang haltbar. In Frischhaltefolie eingewickelt, bleibt das Gemüse im Kühlschrank etwa eine Woche lang frisch. Wer das ganze Jahr über etwas von Hokkaido, Butternut und Co. haben möchte, kann das klein geschnittene Kürbisfleisch erst blanchieren und dann einfrieren. Aus den Würfeln lässt sich dann ganz einfach jederzeit eine leckere Suppe oder ein feines Püree zaubern.

5. Kürbis am besten im Ofen zubereiten

Wurde der Kürbis in Mitteleuropa noch bis Mitte der neunziger Jahre vor allem als Viehfutter genutzt, hat er inzwischen auch Einzug in die Haute Cuisine gehalten. Besonders schonend und lecker lässt sich das orangene Gemüse im Ofen mit der SousVide-Funktion zubereiten, denn durch die Garung in einem versiegelten Vakuumbbeutel bleiben Aromen und Nährstoffe besonders gut erhalten. Diese Funktion ist praktischerweise schon in den Multi-Dampfgarer SteamPro von AEG integriert, der dank schonendem Dampf und intelligenter Technik ein optimales Ergebnis garantiert. Hier geht es zum Feinschmecker-Rezept auf dem AEG-Geschmackssachen-Blog: <https://geschmackssachen.aeg.de/rezept/eingelegter-hokkaido-k%C3%BCrbis>

Electrolux Hausgeräte GmbH
Fürther Straße 246
DE-90429 Nürnberg

+49 911 323 0

www.electrolux.de

www.aeg.de

<http://newsroom.electrolux.com/de>

Sitz der Gesellschaft: Nürnberg |
Geschäftsführung: Brian Fogh
Registergericht: HRB 20603 |
USt-IdNr: DE 811117185

"Lebensqualität gestalten": Darunter verstehen wir, Erfahrungen rund um Geschmack, Wäschepflege und Wohlbefinden noch einmal ganz neu zu erfinden. Das ist unsere Mission. Als ein führender, weltweiter Hersteller von Hausgeräten für den privaten und gewerblichen Einsatz, setzen wir unsere Kunden bei allem was wir tun in den Fokus. Durch unsere Marken, zu denen unter anderem Electrolux, AEG, Anova, Frigidaire, Westinghouse und Zanussi gehören, verkaufen wir jährlich mehr als 60 Millionen Produkte an Kunden in über 150 Märkten. Im Jahr 2017 beschäftigte Electrolux 56.000 Mitarbeiter rund um den Globus und erzielte einen Umsatz von 12,4 Milliarden Euro. Weitere Informationen finden Sie unter www.electroluxgroup.com.