

# Kürbis mit italienischem Innenleben

**REZEPT** Das Fruchtfleisch sieht aus wie Nudeln. Dazu passen Pesto und Parmesan.

VON HEIKE HAALA, MZ

Von Walburga Looock haben wir die unbekanntere Seite der Kürbisse kennengelernt. Jetzt wollen wir auch wissen, wie sie schmeckt. Bei diesem Rezept aus ihrem Kochbuch kommt der Kürbis einmal ganz italienisch daher. Wer den Spaghettikürbis kochen will, braucht zwei oder drei gute Freunde. Denn die Köche erwarten zwei größere Kraftakte. Dafür werden sich danach auch alle an ihm satt essen können.

Zunächst wird ein großer Topf mit Wasser aufgesetzt. Dann folgt der erste Kraftakt: „Den Kürbis mit einer Gabel mehrmals einstechen“, heißt es im Rezept, schließlich soll er beim Kochen nicht platzen. Ich halte das grüne Oval und Annika versucht mit verschiedenen Gabeln, die Haut des Kürbisses zu durchdringen.

**NR. 7**  
**EIN REZEPT**

Eine Kuchengabel erweist sich schließlich als das effektivste Gerät. Nun kommt er 40 Minuten lang in das sprudelnd kochende Wasser.

Inzwischen machen wir das Pesto. Gunther hackt den Knoblauch, Nadine das Basilikum, Annika reibt den Parmesan und ich schneide den Speck. Wir dünsten den Knoblauch an und braten den Speck. Das Basilikum, den Knoblauch, das Öl, Salz und Pfeffer mischen wir zu einem Pesto. Weil der Kürbis noch nicht fertig ist, trinken wir ein Glas chilenischen Rotwein, das passt, weil der Kürbis in Südamerika große Tradition hat.

Nach 40 Minuten nehmen wir die Frucht aus dem Topf und lassen ihn fünf Minuten abkühlen. „Den Kürbis längs halbieren“, heißt es unspektakulär in Walburga Looock's Kochbuch – das ist der zweite Kraftakt. Annika hält und Gunther sägt den Kürbis mit einem großen Brotmesser durch. Wir entfernen die Kerne aus dem Fruchtfleisch.



Spaghettikürbis mit Pesto, Speck und Parmesan

Fotos: Heike Haala



Diese Zutaten braucht man für den Spaghettikürbis mit Pesto.



Der Kürbis muss 40 Minuten im Topf gekocht werden.



Die Fasern sehen beim Lösen aus wie Spaghetti.

## WAS MAN BRAUCHT (FÜR VIER PORTIONEN)

- 1 Spaghettikürbis (1,5 bis 2 Kilo)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl

- Salz, Pfeffer
- 200 Gramm Räucherspeck, in feine Streifen geschnitten

- Blätter von einem Bund Basilikum, fein gehackt
- 100 Gramm geriebener Parmesan

Jetzt wird es verrückt. „Lösen Sie das Fruchtfleisch mithilfe von zwei Gabeln“, empfiehlt Walburga Looock im Kochbuch. Wir ziehen die Gabel durch das weich gekochte Fruchtfleisch. Und tatsächlich löst es sich in lange, dünne Fasern auf – es sieht wirklich aus wie Spaghetti.

Wir setzen eine große Pfanne mit Öl auf. Darin braten wir das Fruchtfleisch an. Gunther kann es nicht erwarten und probiert vorab schon einmal eine Gabel voll Kürbisspaghetti. Zum Servieren kommen sie wieder in die beiden Kürbisschalenhälften, darüber geben wir Pesto, Speck und Parme-

san. Für unsere beiden Vegetarier Gunther und Nadine bleibt eine Kürbisschale vegetarisch, also ohne Speck. Die Zutaten werden nun vorsichtig untergemischt. Zuletzt kommen die beiden Schalen des Spaghettikürbisses noch für 15 Minuten bei 180 Grad in den Backofen.



Ausgezeichnet: Nicole Maiers Naturküche begeistert die Gäste, unsere Tester und die Jury des Wettbewerbs Bayerische Küche. Foto: Schönberger

# Kürbis, Mispeln und Hagebutten

**GASTROTIPP** Im Gasthof Zum Prock gibt es alles, was der Herbst zu bieten hat.

VON MONIKA V. JADUCZYNSKI, MZ

Bereits in der fünften Generation betreibt die Familie Meier in Maierhofen ihren Dorfgasthof Zum Prock, und doch haben die jungen Wirtsleute auf dem beschaulichen Biobauernhof etwas Neues begonnen. Naturküche nennen sie ihre Philosophie: Auf den Tisch kommt nur, was Region und Jahreszeit hergibt – und alles wird selbst zubereitet. Kein Wunder also, dass das Wirtshaus beim diesjährigen Wettbewerb Bayerische Küche ausgezeichnet wurde und dass es hier Sonntagmittag rund geht. Wir genießen als Vorspeise einen mit Ebereschen-Dressing marinierten Feldsalat mit süß-sauren Kürbissstückerln und Speckstreifen. Danach gibt es zum einen Schweinebraten mit Reiberknödel und Salat. Hier zeigt sich, wer's kann: Die Kruste kracht, die Knödel sind hausgemacht und dazu gibt es selbst eingelegte Rote Beete. Meine Wahl fällt auf den Rehrücken mit Serviettenknödel, Apfelblaukraut und Preiselbeeren. Das Fleisch ist schön rosa gebraten und der Wirt selbst sorgt dafür, dass die gute, dunk-

le Soße nicht ausgeht. Auch den Kindern schmeckt es. Die Teller sind wie leergefegt und selbst geschabte Spätzle mit Soße und saftiges Blaukraut verdienen ein Extra-Lob. Dass auch die Getränkekarte Bioprodukte zu bieten hat, versteht sich von selbst. Die Kinder sind mit Quitten-, Trauben- und Holunderbeerschorle glücklich, und wir halten uns an die Öko-Bierspezialitäten aus dem Riederburger Brauhaus. Die Nachspeisen zeigen, was der Herbst außer farbenfrohen Kürbissen noch alles zu bieten hat. Wir wählen ein Hagebuttenmousse mit Birnenragout und Kürbiskernkrokant und Schwarzbeerstrudel mit Vanilleis und Sahne. Das Mousse ist herrlich locker und die süße Birne bringt den feinen Geschmack der Hagebutte sehr gut zur Geltung. Auch die tiefdunklen Heidelbeeren im Strudelteig, noch lauwarm, sind ein Gedicht. Gut zu wissen, dass es beim Prock noch Zeit und Muße gibt, aus Hagebutten, Mispeln und Ebereschen kleine Delikatessen herzustellen. Immer wieder lässt sich Köchin Nicole Meier auch bei Kochkursen über die Schulter schauen. Wie uns Wirt Stephan Meier erzählt, soll der Gasthof bald neben dem Sonntag noch an weiteren Tagen öffnen. Spätestens zum herblichsten Gänsebraten sind wir wieder da.

**NR. 7**  
**EIN GASTHAUS**



**Gasthof Zum Prock**  
Hauptstraße 16  
93351 Maierhofen  
Tel. 09499/346

➤ „Ein Gasthaus“ – das ist, liebe Leser, eine Momentaufnahme. Die Beschreibung eines Essens, die – meist – genießerische Erinnerung an Geschmack und Atmosphäre. Eine subjektive Sache also, ein Tipp, der Ihnen empfiehlt: Gehen Sie hin, bilden Sie sich Ihr eigenes Urteil.

## ÖFFNUNGSZEITEN/BESONDERES

- **Öffnungszeiten:** Sonntag ab 11:30 Uhr; weitere Tage in Planung
- **Besonderes:** Regelmäßig Kochkurse; Geflügel und Lamm vom eigenen Hof

## PREISE

- **Speisen:** Vorspeise z. B. 3,90 Euro, Hauptgerichte ab 7,70 Euro, Nachspeise 3,50 Euro
- **Getränke:** Mineralwasser (0,5 l) 2 Euro, Wein (0,25 l) ab 3,40 Euro, dunkles Bio-Bier 2 Euro, Pils 2,10 Euro