



FOTOS: GETTO

Eine neue Rolle

Kürbisse müssen nicht zwangsläufig in der Suppe enden. Sie verstehen sich auch wunderbar mit Cannelloni.

Von Kerstin Getto

Der Winter ist da, und ich bin nicht traurig darüber, denn endlich kann ich wieder ungeniert in den leckersten und hübschesten Kürbisarten schwelgen. Nun ja, fast, denn meine Familie – besonders die Männer – steht dem Gewächs eher skeptisch gegenüber. Aber diese ablehnende Haltung spornt mich natürlich nur noch mehr an, Kürbis in all seiner Herrlichkeit auf den Teller zu zaubern.

Kürbis ist für mich ein absoluter Allrounder in der herzhaften und auch süßen Küche, der sich so vielfältig einsetzen lässt und immer wieder neue Möglichkeiten eröffnet. Ob als Tarte, in Spätzle oder Pasta, im Kuchen, als Eis oder in einer süßen Mousse – die Verwendungsmöglichkeiten finden kein Ende.

Hokkaido schmeckt nussig und hat ein festes, kaum faseriges Fruchtfleisch. Er muss nicht geschält werden und eignet sich hervorragend für Suppen. Die Sorte Butternut ist eher mehlig-cremig und nussig. Das Fruchtfleisch zerfällt sehr leicht und macht sich toll in Suppen oder Kuchen. Der Muskatkürbis schmeckt nussig und macht auch roh zum Beispiel in herbstlichen Salaten eine tolle Figur – um nur ein paar Sorten aufzuzählen. Um die Qualität vom ausgesuchten Kürbis zu prüfen, klopfen Sie leicht auf die Frucht, diese sollte leicht hohl klingen, die Schale hart sein und der Stiel verholzt. Der Stiel sollte auf jeden Fall vorhanden sein, denn fehlt dieser, können leicht Bakterien eindringen, und die Frucht kann von innen faulen. Der Kürbis sollte auch frei von Druckstellen sein.

Verwendet man den Kürbis nicht sofort, hält er sich wunderbar kühl und trocken gelagert. Die Kürbis-Ricotta-Cannelloni mit Tomatensoße sind eines meiner ersten Kürbisgerichte. Es ist toll vorzubereiten, unheimlich köstlich und auch noch vegetarisch. Das Rezept lässt sich natürlich durch Gewürze wie zum Beispiel Chiliflocken oder Kreuzkümmel oder andere Zutaten wie Speckwürfel immer wieder verändern – und es variiert je nach Laune der Köchin. Diesem Abendessen konnten sich selbst die Männer des Hauses nicht entziehen – sie haben hemmungslos zugegriffen.

So wird's gemacht



Kürbisfüllung

- 400 Gramm Kürbis (Hokkaido, den muss man nicht mehr schälen)
 - 250 Gramm Ricotta
 - 3 EL Olivenöl
 - 4 EL Kürbiskerne, gehackt
 - 1 Bioorange, Saft und Abrieb
 - 10 bis 15 Cannelloni
 - 100g Parmesan, frisch gerieben
 - Salz, Pfeffer
 - 1 EL Olivenöl für die Form
- Kürbis vierteln, Kerne entfernen und für etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze garen. Wenn das Fruchtfleisch schön weich ist, den Kürbis aus

dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann in grobe Würfel schneiden und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Ricotta, Olivenöl, Kürbiskerne, Parmesan, Orangensaft und -abrieb unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Kürbismasse in die Cannelloni füllen (das geht sehr gut mit einem Einwegspritzenbeutel) und in eine leicht geölte Auflaufform legen. Wenn ich noch Masse übrig habe, verteile ich diese einfach zwischen den Cannelloni.

Guss

- 250 Gramm Schmand
 - 100 Gramm Parmesan, frisch gerieben
 - Salz, Pfeffer
 - 1/2 Bund Basilikum, grob gehackt
 - 2 Kugeln Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- Schmand mit Parmesan und Basilikum

vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse auf den Cannelloni verteilen. Darauf den Mozzarella verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze etwa 40 Minuten goldgelb backen.

Tomatensoße

- 1 Schalotte
 - 1 Knoblauchzehe
 - 400 Gramm Tomaten (stückige)
 - 1 EL Zucker
 - 1 TL Oregano, getrocknet
 - etwas Olivenöl
 - Salz, Pfeffer
- Schalotte und Knoblauch in Würfel schneiden und glasig dünsten. Zucker darüber verteilen und karamellisieren lassen. Dann die Tomaten zugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze einkochen lassen. Oregano in die Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Cannelloni servieren.

INTERVIEW

„Es geht auch mal etwas schief“



Mit Genuss

Kerstin Getto bezeichnet sich als Genussmensch. Sie liebt beim Kochen die Arbeit mit den Händen, die Düfte, gutes Essen und dazu ein schönes Glas Wein. Dabei legt die Pfälzerin großen Wert auf Regionalität und Saisonalität, die Erzeuger um

die Ecke hat sie immer im Blick. Auf ihrem Blog mycookinglove-affair.de veröffentlicht sie köstliche Rezepte für Gerichte. Und sie vermittelt ihren Lesern, dass nicht immer alles perfekt sein muss und auf Anhieb gelingt. In der Küche geht eben nicht immer alles gut.



Kerstin Getto (36) hat beruflich viel mit Zahlen zu tun, in ihrer Freizeit genießt sie als Ausgleich die Arbeit in der Küche.

MAZ: Was darf in Ihrem Kühlschrank nie fehlen?

Kerstin Getto: Kapern, verschiedene Sorten Senf, frische Eier, Vollmilch und Sahne. Und Käse – am liebsten nehme ich einen reifen Manchego oder einen würzigen Pecorino. In den Kühlschrank gehören auch selbst gemachtes Sambal Oelek, Chilischoten, Zitronen, Butter, frische Hefe, trockener Weißwein und ein Winzersekt.

Kochen Sie lieber ausgefallene Rezepte oder tut es auch mal ein Klassiker?

Getto: Das bestimmt mein Zeitrahmen: Unter der Woche muss es meist schnell gehen. Dann gibt es meist einfache Gerichte, die sich schnell zubereiten lassen. An Wochenenden, wenn ich mal einen ganzen Tag in der Küche verschwinden kann, dann mache ich gerne etwas Aufwendiges.

Sind Tütensuppen erlaubt?

Getto: Ich will jetzt nicht den Moralapostel spielen. Aber ich persönlich benutze keine mehr. Natürlich habe ich auch eine gekörnte Brühe in Bioqualität zu Hause stehen, für den Fall, dass es wirklich schnell gehen muss. Aber

von solchen Tütenprodukten bekomme ich Bauchschmerzen. Das ist ein Indikator dafür, dass nicht alle Inhaltsstoffe in Fertiggerichten gut für den Körper sind. Allergien und Unverträglichkeiten von Laktose oder etwa Gluten – so etwas hat immer eine Ursache.

Auf Ihrem Blog findet man auch Outtakes, also Rezepte, die danebengegangen sind.

Getto: Ich bin selbst viel auf Blogs unterwegs und staune immer, wie perfekt das alles ist. Aber es geht eben auch mal etwas schief. Ich kann über mich selbst gut lachen – daran will ich andere teilhaben lassen. Das finde ich authentisch.

Interview: Isabell Rollenhagen

MANUFAKTUR



Dany Schrader

Das Kleben ist schön

Die wichtigsten Dinge des Alltags werden manchmal ganz nebenbei erfunden. Oscar Tropolowitz zum Beispiel wollte seine Fähigkeiten in den Dienst der Medizin stellen und hautverträgliches Verbandspflaster erfinden. Doch bei den Probanden löste das Band Hautreizungen aus. Deshalb brachte der Konzern Paul C. Beiersdorf das Produkt im Jahr 1896 zunächst als Technikklebeband auf den Markt – und entwickelte 1930 eine durchsichtige Variante. Es war die Geburtsstunde des Tesafilms.

Der Name ist keine Abkürzung für eine chemische Substanz. Die Geschichte dahinter ist viel einfacher: Es heißt, die Lieblingssekretärin im Hause Beiersdorf wurde

so gerufen. Ihr Name hat es weit gebracht, denn er steht für das Produkt: Durchsichtiges Klebeband hat im Schreibwarenladen wahrscheinlich nie jemand erfragt, Tesafilm aber schon.

Bis heute. Klebestreifen sind nicht mehr transparent, sondern bunt gemustert. „Masking Tape“ ist überall. Es klebt, ob mit Zäcken, ob mit Pünktchen, gestreift oder kariert, auf Vasen, Papier und Wänden. Entwickelt wurde es in Japan, zunächst aus edlem Reispapier, dann aus Plastik. Dafür ist die Vielzahl der Muster unendlich. Und das Kleben ist schön.

— LIEBLINGSSTÜCKE —

Eine runde Sache



„Festival“ heißt dieser Kranz von Butlers. Die bunten Kunststoffkugeln liegen voll im Trend und bringen etwas mehr Farbe in die sonst immer wieder rote und grüne Weihnachtsdeko. Gesehen bei www.butlers.de für 24,90 Euro.

Einen Schneemann backen



Nur weil der Schnee im Winter meist auf sich warten lässt, muss man auf Schneemänner verzichten. Mit der 3D-Backform von www.backfee.de kann man sich einfach einen backen – und der schmeckt dann auch noch lecker. 16,90 Euro.

Ein Stern, der deine Handschrift trägt



Christbaum schmuck lässt sich mit Kindern ganz einfach selbst herstellen – mit vorgefertigten Pappmaschee-Anhängern. Einfach nach Lust und Laune anmalen oder mit Scrap-Papier bekleben, und fertig ist der individuelle Weihnachtsschmuck. Gesehen bei www.creativ-discount.de, 4,99 Euro.