

**Essbare Brunnenverschönerung:**  
Beim Ehepaar Bienz im bernischen Gerzensee finden Speisekürbisse jeder Form und Couleur einen Platz an der Sonne.



# Die Kür der Kürbisse

Im bernischen Wabern bauen Miriam und Peter Bienz **über achtzig Kürbissorten** an. Auf ihrem Hof in Gerzensee bereiten sie das Fruchtgemüse kreativ zu und beweisen, dass es weit mehr ist als die Zutat für eine Suppe.

Text Sabrina Glanzmann Fotos Rolf Neeser und Winfried Heinze

## Butternuss-Pizzette mit Gartenpesto

### Zutaten Für circa 10 bis 12 Stück

- 2 Handvoll Gartenkräuter • 1 Knoblauchzehe, gepresst • 1 Handvoll Nüsse nach Wahl
- 1 EL getrocknete Beeren nach Wahl
- 5 EL Olivenöl • ½ TL Salz • 1 Butternusskürbis à circa 1,5 kg (zum Beispiel die gefleckte Sorte «Barbara») • 1 EL Olivenöl • je 1 Prise Salz und Pfeffer • 1 Flasche Tomatenpassata à 360 g
- 1 Knoblauchzehe • 1 kleiner Bund Basilikum oder Oregano, fein gehackt • Salz und Pfeffer
- etwas Schnittlauch, klein geschnitten

### Zubereitung

1. Für das Gartenpesto Kräuter, Knoblauchzehe, Nüsse, Beeren, Olivenöl und Salz in eine Küchenmaschine oder einen Hochleistungsmixer geben und pürieren (je nach Geschmack fein oder grob).
2. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Hals des Butternusskürbisses mit einem Messer von

dem unteren Teil mit dem Kerngehäuse trennen.  
(Info: Der untere Teil des Butternusskürbisses lässt sich problemlos 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren und für andere Kürbisrezepte weiterverwenden).

3. Butternusshals in circa 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Olivenöl mit Salz und Pfeffer würzen und damit die Kürbisscheiben mit einem Küchenpinsel bestreichen.

4. Tomatenpassata in eine Schüssel geben, Knoblauchzehe dazupressen. Basilikum oder Oregano sowie Salz und Pfeffer dazugeben, alles gut vermischen. Mit einem Löffel damit jede Kürbisscheibe vollständig bedecken. Im vorgeheizten Ofen 20 bis 25 Minuten backen.

5. Butternussscheiben aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Jede Scheibe mit 1 Teelöffel Gartenpesto toppen und kurz vor dem Servieren mit Schnittlauch garnieren.





**Prüfende Blicke:** Miriam und Peter Bienz begutachten, wie sich die Ranken und Blätter der Kürbisse verfärbten und zurückzuziehen.



**Bienzes «kleiner Grauer»:** Die Kürbissorte «Winter Sweet» lässt sich gut lagern. Ihre Früchte eignen sich für Pürees, aber auch zum Schmoren im Ofen oder zum Garen auf dem Grill.



**Mmmh, wie fein das riecht!** Miriam Bienz bei einer ersten Aroma- und Geschmacksprobe. Ihre Begeisterung für den Kürbis ist nicht zu übersehen.



**Blick in die Kostprobenecke:** In der Küche der Familie Bienz in Gerzensee steht von August bis Dezember täglich ein Kürbisgericht auf dem Tisch – wie die süsse Wähe zum gediegenen Zvieri (Rezept auf Seite 62).



**Knabbern erwünscht:** Speisekürbisse lassen sich auch roh geniessen. Geschält und in Stängel geschnitten werden sie im Nu zum gesunden Apéro-Snack.



Die Ruhe vor dem (An-)Sturm: Unter einem Zeltdach nahe der Kürbisfelder in Wabern bei Bern ist schon alles für die Kundschaft bereit.



*Die Bienzes und die Naturarbeiten zusammen*



**Wäg- und Waschtag:** Peter Bienz lässt die Kürbisse erst in der grossen Wanne baden, bevor er sie auf die Waage legt und mit Preisklebern versieht.



**Hier sind Sesselkleber willkommen:** Wer das Verkaufszelt besucht, kann sich inmitten der Kürbispracht ein Päuschen gönnen.



**Das Daheim der Kürbisflüsterer:** Miriam und Peter Bienz wohnen mit Tochter Ida in einem fast dreihundert Jahre alten Bauernhaus in Gerzensee.

Italien lässt grüssen – auch in Miriams Küche. Als Tochter einer sizilianischen Mutter und eines norditalienischen Vaters ist sie mit Kürbisgerichten gross geworden.



## Kürbis-Bruschette

### Zutaten Für 6 bis 8 Scheiben

- 1EL Olivenöl (1) • 1Knoblauchzehe • 150 g Kürbis (zum Beispiel die Sorte «Winter Sweet»), klein gewürfelt
- 150 g Pilze nach Wahl, grob gehackt • Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl (2) • 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
- 6-8 Brotscheiben, je nach Geschmack (zum Beispiel Ciabatta oder Sauerteigbrot) • 20 g Baumnüsse, fein gehackt • 1 kleiner Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt • 1EL flüssiger Honig

### Zubereitung

1. Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.
2. Olivenöl (1) in eine Bratpfanne geben und erhitzen. Knoblauch dazupressen, kurz umrühren.
3. Kürbiswürfel und gehackte Pilze im Knoblauchöl auf mittlerer Stufe andünsten. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Circa 10 Minuten weich kochen, dabei immer wieder umrühren.
4. Währenddessen das Olivenöl (2) und die gepresste Knoblauchzehe vermischen. Dann die Brotscheiben mit einem Küchenpinsel damit bepinseln. Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen circa 8 Minuten knusprig backen.
5. Sobald die Kürbis-Pilz-Mischung gar ist, Pfanne vom Herd nehmen. Brotscheiben auf ein Brett oder einen Teller legen und Mischung darauf verteilen, Nüsse und Petersilie darüberstreuen, am Schluss etwas Honig darüberträufeln.



# In achtzig Kürbissorten um die kulinarische Welt

# D

«Da hei mir aber Schwein ghal», ruft Peter Bienz erleichtert. Der Landwirt läuft zwischen den Kürbisreihen auf und ab, hebt ab und zu ein Exemplar vom Boden auf, begutachtet es mit prüfendem Blick. Schwein gehabt, dass die Kürbisse nach dem Hagel tags zuvor nicht schlimmer aussehen. Manche hätten zwar ein paar Tüpflig abbekommen, aber kleine Verletzungen wie diese vernarben bei Kürbissen zum Glück meist selbst wieder. «Wir haben auf der Fahrt hierhin schon etwas gebibbert, was uns erwartet. Jetzt gibt es zur Feier des Tages gleich zwei Stück Kürbiswähre zum Zvieri», sagt der 45-Jährige zufrieden.

### Dem Boden etwas zurückgeben

Auf dem Feld in Wabern bei Bern könnte ungebetteter Hagel tatsächlich einiges anrichten: Sechstausend Kürbispflanzen wachsen hier jede Saison. Auf einer Fläche von 1,2 Hektaren, die auf der einen Seite fast bis zur Aare hinunterreichen. Auf der anderen Seite sind schon die hügeligen Vorläufer des Berner Haubergs Gurten zu sehen.

Peter Bienz kennt hier jedes Fleckchen. Aufgewachsen gleich neben den Feldern auf dem Bauernhof im Weyergut, half er dem Vater schon als kleiner Bub mit den Kühen. Mittlerweile ist der Hof zu Wohnungen umgenutzt, die Eltern leben woanders, und der ausgebildete Lastwagenführer und Landwirt hat in der vierten Generation den Betrieb übernommen – zusammen mit seiner Frau Miriam Bienz. «Gezügelt» haben sie diesen ins gut dreissig Auto-



minuten entfernte Gerzensee BE – auf den Hof im Thal gut, der früher Peters Grossmutter gehörte. Die Felder in Wabern pachten Bienzes nach wie vor. Darauf haben sie ihrer Leidenschaft für Kürbisse Platz gemacht, bei der es um viel mehr geht als «einfach um unsere Büez», sagt Miriam Bienz, 46.

Auch sie schaut an diesem Morgen Anfang September in den Kürbisreihen nach dem Rechten. «Hesch ggeh, Peschä, diese «Queensland Blue» haben Sonnenbrand, die können wir nicht mehr verkaufen. Daraus mache ich daheim Konfi für uns.» Sonnenbrand? «Ja, weil wir unsere Pflanzen nicht behandeln, bilden sich die schützenden Blätter schneller zurück. Es kann zu Sonnenschäden kommen, und die betroffenen Kürbisse faulen schneller. Aber das gehört dazu, wenn man mit der Natur zusammenarbeitet ohne Herbizide und Pestizide», erklärt sie. Was sie von Exemplaren wie diesen nicht selber verwerten kann, bleibt auf dem Feld und wird im Dezember zurück in den Boden gearbeitet.

«Wir können ihm damit wertvolle Nährstoffe zurückgeben – eines von vielen

Puzzleteilen, die zu einem Kürbisjahr gehören.»

Auf das erste solche Puzzleteil stiesen Bienzes vor über zehn Jahren. Das Paar lebte damals noch in Belp BE, von wo aus Peter Bienz jeweils zur Mutterkuhherde auf den Weiden rund um den Hof in Gerzensee fuhr. Irgendwann brachte er einige Kürbisse von einem Produzenten im Dorf mit nach Hause, «alles Sorten, die ich noch nie gesehen hatte. Ich war total fasziniert und neugierig, was sich daraus alles kochen lassen würde», erzählt Miriam Bienz.

### Nicht erst im Herbst ein Genuss

Die im Solothurnischen aufgewachsene Tochter eines norditalienischen Vaters und einer sizilianischen Mutter kannte Kürbis *Cucurbita* – eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Kürbisgewächse *Cucurbitaceae* – als wandelbare Zutat für Gnocchi, im Risotto oder als Pastafüllung. «Den Ruf des Armeleuteessens oder dass er bloss als Tierfutter etwas tauge, verstand ich nie. Aber diese Sortenvielfalt, die war mir neu. Mir ging es so wie vielen anderen auch: Mir waren

# Auch in roher Form ist der Kürbis ein feines Früchtchen

vor allem der Hokkaido- und der Butter-nusskürbis ein Begriff.» Eine Saison lang habe sie sich durch das neu Entdeckte gekocht, bis Peschä irgendwann gesagt habe: «Gell, die kann ich dir im Fall sonst alle selber anbauen!» 2015 wuchsen in Wabern die ersten Sorten, heute sind es achtzig. Ein stolze Zahl, sind doch von den weltweit über achthundert bekannten Sorten nur zweihundert Speisekürbisse. Dieses Fruchtgemüse – so heissen einjährige Gemüsepflanzen mit oberirdisch wachsenden, essbaren Früchten – ist botanisch gesehen übrigens eine Beere, wegen ihrer harten Aussenschicht genauer gesagt eine Panzerbeere.

Mit zwischen fünfzehn und zwanzig Tonnen dieser farben- und formenfrohen Gewächse füllen Bienzes jedes Jahr ihr Kürbiszelt in Kleinwabern. Jeweils ab Ende August steht es keine fünfhundert Meter Luftlinie vom Feld entfernt. «Oft sind die Leute richtig erstaunt, dass

wir schon zu diesem Zeitpunkt Kürbisse verkaufen. Aber genau das ist uns auch ein wichtiges Anliegen: Wir möchten zeigen, dass Kürbis eben nicht nur ‹typisch Herbst› ist. Die ersten Sorten können nämlich schon die Spätsommerküche ganz schön bereichern», sagt Miriam Bienz auf dem Weg vom Feld zum Zelt.

## Sechstausend Samen setzen

Dort angekommen, zeigt schon ein kurzer Blick über die auf Heuballen und in Holzkisten präsentierten Schätze, dass sie nicht zu viel versprochen hat. Der «White Lamp» zum Beispiel macht seinem Namen alle Ehre und sieht tatsächlich aus wie ein kleiner weißer Lampenschirm. «Fruchtfleisch: gelb-orange, zerfällt beim Garen nicht. Konsistenz wie eine festkochende Kartoffel» steht auf dem Infoschildchen davor geschrieben. Er habe ein nussiges, süßliches Aroma und eigne sich gut für Püree oder Curry-

gerichte. Sein graues Pendant ist nicht weit: Die Sorte «Grey Lamp» mit «feinem Marronigeschmack und perfekt zum Füllen». Welche Sorten wohl die Lieblinge der beiden Kürbisbauern sind? «Blue Kuri» ist für mich geschmacklich einer der besten, zwischen süß und nussig und eben auch marroniähnlich, einfach richtig rund. Ich gare ihn im Backofen, etwas selbst gemachte Mayo dazu, herrlich!», schwärmt Miriam Bienz. Peter Bienz findet den «Lunga di Napoli» toll, ein Moschuskürbis, «der manchmal so gross und lang wird, dass man ihn wie eine Hantel hochheben kann».

Das jährliche Kürbispuzzle beginnt für Miriam und Peter Bienz Mitte April. Dann pflanzen sie die bei einem Basler Händler bestellten Samen alle von Hand in Töpfchen und ziehen sie im Gewächshäuschen an. Dabei gehen sie gestaffelt vor: Je nach Sorte benötigen die insgesamt sechstausend Sämlinge zwischen achtzig und hundertdreissig Tage bis zur Ernte. «Ein erster Höhepunkt ist immer das letzte Wochenende im Mai, wenn es ans Setzen geht», sagt Miriam Bienz. Fünfzehn bis zwanzig Helferinnen und Helfer packen tatkräftig mit an. «Es ist ein intensiver Tag, aber die Stimmung trotz der Arbeit immer super und einfach speziell. Das kommt sehr gut an, wir haben bereits Anfragen für nächstes Jahr», sagt Miriam Bienz. Und das Tüpfelchen auf dem i ist für die Helfenden der Lohn in Naturalien: am Ende des Setztags gleich neben den Feldern ein Buffet und später zur Erntezeit ein grosser Korb voller Kürbisse – Koch- und Verarbeitungstipps von Miriam Bienz inklusive.

## Tipps und Tricks auf Instagram

Ihr Wissen eignete sich Miriam Bienz durch Ausprobieren, durch Fach- und Kochbücher sowie im Austausch mit anderen Produzenten an. «Sowieso, seit ich durch Peschä zur Landwirtschaft gefunden habe, gehört ständiges Lernen und Entdecken dazu.» Die gelernte Damenschneiderin arbeitete – nach ver-



Nicht nur die Schale und die Form, auch das farbige Innenleben kommt immer wieder anders daher – von hellem Beige bis zu sattem Orange.

# Zerzupftes Siedfleisch mit geraffeltem pikantem Kürbis auf dunkler Ciabatta

## Zutaten Für 4 Personen

- 800 g Siedfleisch vom Rind ▪ 10 Pfefferkörner gemischt ▪ 2 getrocknete Lorbeerblätter ▪ 2 Gewürznelken ▪ 2 Rübli, in grobe Stücke geschnitten ▪ 2 Zwiebeln, in grobe Stücke geschnitten ▪ 1 kleiner Stangensellerie, in Stücke geschnitten
- 300 ml Barbecuesauce ▪ 1 kleiner Kürbis (zum Beispiel die Sorte «Ibizia» oder «Butter Lamp»), circa 250 g ohne Schale
- 1 kleine Zwiebel ▪ 1 EL Olivenöl
- ½ TL pikante Curry-Gewürzmischung
- 4 dunkle oder helle Ciabattas (nach Vorliebe), alternativ Bürli oder Doppelbürli
- etwas Gartenkresse zum Garnieren

## Zubereitung

1. Siedfleisch in einen Kochtopf legen. Topf mit kaltem Wasser füllen, bis das Fleischstück komplett bedeckt ist. Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Gewürznelken sowie Rübli, Zwiebel und Sellerie dazugeben. Wasser zugedeckt zum Köcheln bringen, auf kleiner Stufe 3 Stunden zugedeckt köcheln lassen.
2. Gegartes Siedfleisch aus dem Wasser nehmen, in eine Schüssel geben und mit den

Fingern auseinanderzupfen. Barbecuesauce dazugeben und alles gut vermengen.

**3.** Kürbis mit einer Röstiraffel raffeln. Zwiebel fein hacken. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Curry-Gewürzmischung darin andünsten. Gehackte Zwiebeln und geraffelten Kürbis dazugeben und mitandünsten (Achtung: nicht länger als 4 Minuten, der Kürbis sollte bissfest bleiben).

**4.** Ciabattas aufschneiden und grosszügig mit Siedfleischsalat belegen. Kürbis darauf verteilen und mit Kresse garnieren.



Ein Sandwich, das es in sich hat: Zerzupftes, mit Barbecuesauce gewürztes und mit geraffeltem Currykürbis bestreutes Siedfleisch krönt eine knusprige Scheibe Ciabatta.

## Spaghettikürbis-Salat mit Bienzes Beefplätzli

### Zutaten Für 4 bis 6 Personen

- 1 mittelgrosser Spaghettikürbis, circa 800 g
- 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst ▪ 3 EL Olivenöl
- 1 EL Sesampaste ▪ 1 EL Weissweinessig
- Kürbiskerne zum Garnieren
- 5 Rindsplätzli ▪ etwas grobkörniges Salz
- etwas schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

**1.** Spaghettikürbis halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bei 180 Grad Umluft 1 Stunde garen. Aus dem Ofen nehmen und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Anschliessend das Fruchtfeisch mit einer Gabel

in einer Schüssel auskratzen – dabei entstehen die charakteristischen «Spaghetti».

**2.** Für die Salatsauce Knoblauchzehe, Olivenöl, Sesampaste und Weissweinessig in ein Schüsselchen geben. Mit dem Schneebesen zur Sauce vermengen.

**3.** Abgekühltes Kürbis-Fruchtfeisch mit der Sauce vermischen, in mittelgroße Gläser oder Schälchen (reicht für circa 6 Stück à 200 ml Inhalt) verteilen. Ein paar Kürbiskerne als Deko darüberstreuen.

**4.** Rindsplätzli auf dem Grill oder in der Grillpfanne in der Garstufe nach Wahl zubereiten. Auf ein Servierbrett legen, mit grobem Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Spaghettikürbis-Salat servieren.



Pünktchen, Streifen, Warzen – jede Sorte ist einzigartig



**1 «Barbara»** Butternussorte, sehr gute Fleischqualität. Süßlicher, milder Geschmack mit leicht nussiger Note. Zum Braten, für Kuchen und Pies. **2 «Potiron Galeux d'Eysines»** Seine zarten, an Erdnüsse erinnernden «Warzen» lassen sich gut mit einem Messer entfernen. Leuchtend oranges, eher fasriges und süßliches Fruchtfeisch. Toll für Kürbislasagne, Gratin, Püree, Flan oder Konfi. **3 «Casperita»** Minikürbis mit schneeweisser Schale und weiss-gelblichem, knackigem Fruchtfeisch. Intensiver Marronigeschmack. Tipp: ganz im Ofen 45 Minuten backen. Auch ideal zum Befüllen oder roh im Salat. **4 «Leckor»** Oranges,

knackig-festes Fruchtfeisch mit intensivem Kürbisaroma. Wunderbare Sorte für Ofengerichte oder geraffelt im Kuchen. **5 «Baked Potatoes»** Sorte mit ausgezeichnetem nussigem und süßlichem Geschmack. Gelbliches festes Fleisch. Roh zum Dippen, gefüllt oder halbiert im Ofen gegart. **6 «Jester»** Cremig-gelbes Fleisch, sehr süsser, fruchtiger Geschmack. Besonders gut für Süßspeisen oder Kuchen, zum Rohessen oder Füllen. **7 «Tetsukabuto»** Aus Japan stammende Sorte. Erinnert geschmacklich an Süßkartoffeln. Einer der besten Kürbisse für Currygerichte, zum Frittieren oder Grillieren.

schiedenen Aus- und Weiterbildungen – in einer Telekommunikationsfirma, als sie ihren heutigen Mann kennenlernte. «Mit Landwirtschaft hatte ich nichts am Hut, ich hatte keine Ahnung davon. Ich weiss noch, als Peschä das erste Mal zu mir zum Znacht kam. Er nahm fast den Kühlschrank auseinander», erinnert sie sich schmunzelnd, «es waren wirklich einige problematische Lebensmittel darin.» Etwa Chicken Nuggets aus Uruguay. Sie war davon ausgegangen, dass es sich um Schweizer Fleisch handelte.

Heute will Miriam Bienz aufzeigen, was hinter der Arbeit ihrer Familie steckt. Und sie spricht gerne darüber, was es bedeutet, wenn wie in ihrem Fall

verschiedene Welten aufeinanderprallen. Auf dem Instagram-Profil «bienzes\_vom\_thalgut» zeigt sie kurze Videos zum Thema, lässt hinter die Hofkulissen und in die Küche blicken. So erfährt man, dass ein Käbli geboren wurde, eine biologisch abbaubare, kompostierbare Mulchfolie nichts mit Plastik zu tun hat und was es beim Backen von gefülltem Kürbis zu beachten gilt.

### Gesundes Fast Food

Inzwischen sind seit unserem Besuch auf dem Feld in Wabern einige Wochen vergangen. Es ist Mitte Oktober, als das LandLiebe-Team zu Bienzes nach Gernzensee fährt. Das Geschäft läuft auf

Hochtouren: «Vorhin war ich in Wabern im Zelt. Derzeit gehen die Pumpkins weg wie wild», sagt Peter Bienz. Seit hierzulande Halloween immer mehr gefeiert werde, würden die grossen orangefarbenen immer gefragter zum Schnitzen. Der Landwirt ist draussen gerade am Waschen und Etikettieren für den Kürbisabend, der tags darauf oben im Tenn stattfindet. Drinnen ist Miriam Bienz ebenfalls an den Vorbereitungen – neben den Gerichten, die sie für uns zubereitet. Suppe sucht man dabei übrigens vergebens. «Kürbissuppe kennen wir alle, aber es gibt halt noch so viel mehr! Klar mögen wir an einem kalten Herbsttag eine Hokkaido-Suppe. Aber wir finden,



## Süsse Kürbiswähre

**Zutaten** Für eine Wähenform von circa 26 cm Durchmesser

- 200 g Weissmehl ▪ 50 g Zucker ▪ ¼ TL Salz ▪ 120 g Butter, kalt ▪ 1 Ei ▪ etwas Butter für die Wähenform ▪ 2 EL Konfitüre (zum Beispiel Kürbiskonfi, siehe Rezept rechte Seite. Alternative: Quittengelee, Apfelgelee oder Aprikosenkonfi) ▪ 2-3 EL gemahlene Haselnüsse ▪ 2 Eier ▪ 3-4 EL Zucker ▪ 1 TL Lebkuchengewürz ▪ 1 EL Weissmehl ▪ 5 dl Vollrahm ▪ 400 g Kürbisfleisch (zum Beispiel Sorte «Tetsukabuto»), mit der Röstiraffel geraffelt

### Zubereitung

1. Für den Mürbeteig Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Butter in Würfel schneiden, dazugeben und mit den Fingern alles gleichmäßig zu einer krümeligen Masse verreiben.
2. Ei verquirlen, beigeben, rasch zu einem Mürbeteig zusammenfügen (nicht kneten). Den Teig flach drücken und zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Wähenform mit etwas Butter einfetten. Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen und in der Form auslegen. Teigboden dünn mit Konfitüre bestreichen. Gemahlene Haselnüsse darüberstreuen, sodass die Konfi nicht mehr sichtbar ist.
4. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Guss Eier, Zucker, Lebkuchengewürz, Weissmehl und Vollrahm in einer Schüssel mit einem Schwingbesen oder Handmixer sehr gut vermischen. Geraffelten Kürbis gleichmäßig über die Haselnüsse verteilen, Guss darübergiessen.
5. Wähe für 45 Minuten backen, bis der Guss mit dem geraffelten Kürbis gestockt ist. Vor dem Servieren leicht auskühlen lassen.

**Stückchenwerk:** Anders als der amerikanische, mit Kürbispüree bestrichene Pumpkin Pie wird diese Wähe mit geraffeltem Fruchtfleisch zubereitet.

dass sich die Kürbisvielfalt eben auch in den Gerichten spiegeln soll.» In der Kürbiswähre mit geraffeltem Fruchtfeisch zum Beispiel. Oder als Butternuss-Pizzette, die immer gut ankämen. «Im Hals vom Butternusskürbis hat es ja keine Kerne. So bietet es sich geradezu an, diesen in Scheiben zu verarbeiten, prima etwa als Vegi-Piccata.»

Einen speziellen Platz in ihrer Küche hat der Spaghettikürbis. Wie der Name sagt, erinnern seine langen Fasern nach dem Garen an Spaghetti, «und so lässt er sich auch verwenden, mit Tomatensugo vermengt oder für eine Carbonara. Wir lieben ihn als Salat», erzählt Miriam Bienz und reicht dabei ein Schälchen mit rohen Kürbissticks. Was nämlich viele nicht wissen: Jeden Kürbis kann man auch roh essen. Das macht ihn unter anderem dank seinem hohen Gehalt an entzündungshemmendem Betacarotin oder Kalium zum gesunden Apérosnack. «Außerdem ist jeder Kürbis in kleine Würfel geschnitten in vier bis fünf Minuten gar. Wenn das mal keine Alternative zu Fast Food ist!»

2025 ist für Miriam und Peter Bienz ein besonderes Jahr: Sie feiern ihren zehnten Hochzeitstag, ihre Tochter Ida wird zehn Jahre alt, und vor zehn Jahren haben sie mit dem Kürbisbau begonnen. Man dürfe sich beim Zelt in Wabern deshalb auf die eine oder andere Jubiläumsüberraschung freuen, verraten die beiden Kürbisbegeisterten. Und auf weitere passende Puzzleteile, die ihr Kürbisjahr bereichern.

• • •

**Bienzes vom Thalgrut**, Miriam und Peter Bienz, Thalgrutstrasse 6, 3115 Gerzensee, Telefon 079 819 04 32, [www.familiebienz.ch](http://www.familiebienz.ch), News und Infos auf Instagram (@bienzes\_vom\_thalgrut) und Facebook («Bienzes Vom Thalgrut»)

**Kürbiszeit am Lindenweg in Wabern ab**  
31. August mit den ersten Sommersorten offen  
(sieben Tage die Woche 24 Stunden).

**Ab 10. September sind alle Sorten erhältlich,**  
Halloweenkürbisse ab 20. September

**Kürbisabende** in Gerzensee finden  
ab 10. September statt - darunter ist auch ein Abend mit den Gerichten aus dieser LandLiebe.

**Samtige Schnitte:** Kürbiskonfitüre erinnert mit ihrer cremigen Konsistenz an Hagebuttenkonfi. Sie ist auch eine ideale Zutat zum Bestreichen von Wähenböden.

## Cremige Kürbiskonfitüre

### Zutaten

- Für die Anzahl Gläser siehe Info
- 1 Kürbis nach Wahl (Hinweis: Jede Sorte ist geeignet, aber je mehlig der Kürbis ist, umso cremiger wird die Konfi - wie zum Beispiel mit den Sorten «Sweet Mama», «Shogun Sweet», «North Giorgia», «Pink Jumbo», «Banana», «Queensland Blue» und «Blue Banana»)
  - Gelierzucker (die Menge richtet sich nach der Menge Kürbis, siehe Zubereitung)

### Zubereitung

1. Kürbis von der Schale und den Kernen befreien, würfeln und wiegen. Das Rohgewicht

soll eins zu eins der Menge des Gelierzuckers entsprechen.

2. Kürbiswürfel circa 6 Minuten im Steamer oder mit einem Dampfkörbchen in einer Pfanne mit wenig Wasser dämpfen, bis sie gar sind. Dann das restliche Wasser abschütten, gegarten Kürbis mit einem Pürierstab glatt pürieren.

3. Nach Anweisung auf der Gelierzuckerpackung aufkochen, dann in sterilen Einmachgläsern heiss auffüllen und sofort verschliessen.

**Info** 1 Kilo Kürbis ergibt circa 8 Gläser à 210 ml.



Bei dieser Farbe geht auch an  
trüben Tagen die Sonne auf