

Kürbis- und Zucchettiblätter

Auch Kürbis- und Zucchettiblätter und deren Stiele sind essbar, der Geschmack erinnert an Spinat, ein bisschen süsslich, sehr fein. Man muss allerdings mit Handschuhen arbeiten, die stacheligen Härchen machen es einem nicht ganz einfach. Kleinere Kürbisblätter können einfach so verarbeitet werden, die Haare verlieren beim Kochen ihre Stacheligkeit, Zucchettistiele schält man wie Rhabarber oder mit dem Sparschäler (so kann man auch nicht holzige Stiele von Boretsch rüsten) und verarbeitet sie dann weiter; die Blätter werden in feine Streifen geschnitten. Sollten die Blätter oder Stiele bitter sein, können sie nicht gegessen werden, sie enthalten dann das giftige Cucurbitacin. Das gilt auch für die Früchte von Kürbis und Zucchini. Die Blätter lampen schnell, können aber trotzdem gekocht werden.

Zusammen mit Kartoffelwürfeln gekochte Blätterstreifen und gerüstete Stielstücke werden abgossen und anschliessend in angezogenen Zwiebeln, Knoblauch und Chili geschwenkt, eventuell mit Käse bestreut - schon ist ein rustikales Gericht, auf das auch Röstzwiebeln gut passen, parat.

Auch nur die Stiele (und Blattstreifen) geben mit Chnobli und Olivenöl eine attraktive Gemüsebeilage. Boretschblüten und das fein geschnittene Boretschkraut passen geschmacklich ausgezeichnet. Sonst nimmt man Peterli.

Für ein schnelles japanisch inspiriertes Gemüse die blanchierten und geschnittenen Blätter und Stängel mit Chili, (Szechuan-Pfeffer und Algenflocken wer hat), Sesamöl, Sesam, Sojasosse und Limettenabrieb und -saft (oder Yuzupulver aus dem Japanladen) über Reis servieren.

Ein feines grünes Curry gibt's, wenn man die Blätter/Stiele zusammen mit Zwiebeln, Chnobli und Currypaste in Kokosmilch kocht, mit Limettensaft und Schärfe abschmeckt, mit Koriandergrün (vielleicht gehackten Cashewnüssen) und Limettenzesten bestreut und zu Reis serviert.

