



## Muscade de Provence

als Süssspeise, Dessert oder zum roh essen

Der Muscade-Kürbis ist eine alte Sorte, welche vor allem in Südeuropa angepflanzt wurde. Eine andere Namensbezeichnung dieser Sorte lautet «Mediterranean» oder auch Musquée de Provence.

In der Vollreife, welche er jedoch nur in warmen bis heissen Klimata erreicht, hat der Kürbis eine hellbraune Rinde. Bei uns auf den Märkten sieht man den Muscade Kürbis praktisch nur unausgereift, mit grüner Rinde.

Der Muscade de Provence gehört zur Sorte Cucurbita moschata. Die Pflanze ist von ausladendem Wuchs

und hat grosse behaarte Blätter. Die Früchte sind abgeflacht und haben tiefe, regelmässige Rippen. Sie werden relativ gross und erreichen ein Gewicht von 5–18 kg. Das Fruchtfleisch ist von einer herrlichen dunkelorange Farbe und schmeckt erfrischend süss. Es ist fast mit einer Melone zu verwechseln!

Der Muscade Kürbis eignet sich demzufolge für Desserts und Kuchen. Ganz besonders mundet er roh, geraffelt als süsser oder salziger Salat oder in Stücke geschnitten und mariniert.

*Höheners*

**Voll bio!**

Der Basler Bioladen



## Muscade de Provence

Winterlicher Fruchtsalat mit Kürbis

Rezept: V. Walther und E. Bänziger



### Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

### Rezept für 2 Personen

350 g Muscade Kürbis  
(ohne Schale und Kerne)

fein würfeln

2 Birnen  
2 Äpfel

Kerngehäuse entfernen, würfeln

3 blonde Orangen

schälen und würfeln

1 blonde Orange  
1/2 Zitrone

auspressen

1 Prise Vanillepulver  
1 Prise Ingwerpulver  
1 EL Ahornsirup

Saft mit den Gewürzen  
verrühren, Früchte dazugeben und  
5 Min. marinieren

2 EL Mandelstäbchen

garnieren

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 8.30 – 12.30

14.00 – 18.30

Sa 8.30 – 16.00

Schützenmattstrasse 30, Basel  
Tel. 061 274 02 60

**Höhener's**

**Voll bio!**

**Der Basler Bioladen**



## Muscade de Provence

### Kürbis-Avocado-Salat

Rezept: V. Walther und E. Bänziger



#### Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

#### Rezept für 2 Personen

200 g Moschus-Kürbis

schälen, in kleine Würfelchen schneiden

2 reife Avocados

halbieren, Stein entfernen, mit Pariserlöffel kleine Kugeln ausstechen

2 EL Zitronensaft

sofort über die Avocadokugeln giessen

#### Sauce:

100 g Saurer Halbrahm

alles zusammen verquirlen

1 TL Senf

2 EL Balsamico Essig

4 EL Olivenöl

1 EL Sojasauce

1 EL Basilikum

Salz, Pfeffer

abschmecken. Kürbiswürfel und Avocadokugeln mit der Sauce mischen.

Den Salat auf einer Platte anrichten. Einige Sonnenblumenkerne darüber streuen. Nüsslisalat oder Kresse als Garnitur verwenden.

#### Öffnungszeiten:

Mo-Fr 8.30–12.30

14.00–18.30

Sa 8.30–16.00

Schützenmattstrasse 30, Basel  
Tel. 061 274 02 60

**Höhener's**

**Voll bio!**

**Der Basler Bioladen**



**Muscade de Provence**  
Scharfer Curry-Kürbis

Rezept: V. Walther und E. Bänziger

### Rezept für 4 Personen

2 EL Bratbutter	in hoher Pfanne erhitzen
2 EL scharfer Curry	dünsten
1 Zwiebel, gehackt	
2 Knoblauchzehen, gehackt	
800 g Kürbis, gewürfelt	mitdünsten
400 g Pelati, gewürfelt (wenig Wasser)	dazugeben, 15–20 Min. köcheln lassen
50 g Kokosraspel	15–20 Min. köcheln lassen
Paprika, Salz	würzen
50 g Kürbiskerne	kurz rösten, über das Gericht streuen

Tip: Mit Knoblauchbrot servieren!

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 8.30–12.30

14.00–18.30

Sa 8.30–16.00

Schützenmattstrasse 30, Basel  
Tel. 061 274 02 60

**Höhener's**

**Voll bio!**

**Der Basler Bioladen**