

# Chayote

... ein exotischer Kürbis – auch für unsere Gemüsebeete



Wer im südlichen Italien aufmerksam die „orti“ beachtet ist ihm vielleicht schon begegnet. Der Chayote-Kürbis, oder einer stacheligen Sorte davon der „zucca spinosa“.

Die **Chayote (Sechium edule)** ist eine starkwüchsige rankende Pflanze der Subtropen und Tropen, deren essbare Früchte als Gemüse angebaut werden. Die Früchte welche bei uns erst im Herbst, dann aber in großer Menge ihre Reife erlangen, haben einen milden Geschmack, ähnlich den

Zucchini; was sie aber besonders auszeichnet ist ihre **lange Haltbarkeit**. In einem geeigneten Raum, welcher kühl aber frostfrei sein sollte, halten sich die Früchte bis in das Frühjahr. Also eine ausgezeichnete Bereicherung für den winterlichen Speiseplan.

Die Pflanze ist zudem mehrjährig; hierzu wird vor Frostbeginn der Wurzelstock ausgegraben und in einem Topf mit mäßig feuchter Erde frostfrei und kühl überwintert.

Chayoten sind sehr wuchsfreudig und eignen sich gut zur Berankung lichter Bäume, Zäune oder einer Pergola. Dankbar zeigen sie sich für eine gute Bodenvorbereitung mittels Kompost und organischem Dünger.

Die Chayote hat ihren Ursprung bei den Azteken und Maya Mittelamerikas. Heute wird die Chayote in vielen tropischen und subtropischen Ländern angebaut.

In der Küche werden Chayoten ähnlich sonstigen Kürbisgewächsen verwendet: gedünstet, zu Creme-Suppe gekocht, gegrillt oder auch als Rohkost; der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



## Chayote gebacken

Zutaten: 0.5kg Chayote, Salz, Koriander, Pfeffer, Zitronensaft, Mehl, 1 Ei, Kokosraspel, Fett zum Ausbacken  
Zubereitung: Den Kürbis putzen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz,

Koriander, Pfeffer und Zitronensaft ½ Stunde marinieren, dann in Mehl, verschlagenem Ei und Kokosraspel panieren und in Pflanzenöl ausbacken.