

KÜRBIS



REZEPTE

2017

Eine Broschüre aus dem **Experimentiergarten**
des **Ökologischen Bildungszentrums** München

Idee und Rezepte: Maria Ostermeier
Satz und Layout: Dipl.-Ing. Bernhard Kölbl
Bilder: Konrad Bucher + pixabay.com

September 2017

REZEPTE AUS UNSEREM GARTEN



Eine Broschüre aus dem **Experimentiergarten**
des **Ökologischen Bildungszentrums** München

Kürbis-Zimt-Dessert

ca 600g Kürbis
100 ml trockener Weißwein
oder
ungesüßter heller Fruchtsaft
70 g Zucker
3 Blatt weiße Gelatine
2 EL Zitronensaft
1 TL gemahlene Vanille
1 TL Zimtpulver
150 g Sahne
1 Pck Vanillezucker

Für vier Personen

Den Kürbis putzen, schälen und klein würfeln. Mit Wein zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15-20 Minuten weich garen.

Inzwischen die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.

Den Kürbis im Topf pürieren, Zitronensaft, Vanille und Zimt dazugeben. Die Gelatineblätter ausdrücken und einzeln unter Rühren in der heißen Masse auflösen. Etwas abkühlen lassen und durchrühren.

Die Creme in vier kalt ausgespülte Förmchen füllen und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Sahne mit dem Vanillezucker halbsteif schlagen.

Die Kürbiscreme mit einem Messer vom Rand der Förmchen lösen, auf Teller stürzen und mit der Sahne garnieren.



Kürbis-Kompott gratiniert

400 g Kürbis
120 g Preiselbeeren
4 EL Honig
2 EL Zitronensaft
1/2 Vanillestange
150 ml Milch
250 g Sahne
2 EL Zucker
30 g Grieß
1 Eigelb

Für vier Personen

Den Kürbis schälen, putzen und in 1cm große Würfel schneiden. Die Preiselbeeren waschen und abtropfen lassen.

Den Honig bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Die Kürbiswürfel darin 2 Minuten dünsten, den Zitronensaft zugeben. Das Vanillemark auskratzen und untermischen. Die Kürbismischung zur Seite stellen.

Die Milch mit 150 g Sahne und Zucker aufkochen. Grieß einrieseln lassen und rühren, bis die Masse dick wird. Die Preiselbeeren untermischen und den Flammeri kalt stellen.

Die restliche Sahne steif schlagen. Das Eigelb unter den kalten Flammeri rühren, die Sahne unterheben. Den Backofengrill vorheizen.

Das Kompott auf Tellern anrichten, den Flammeri darauf setzen und kurz unter dem Grill gratinieren.

Kürbis-Cookies

300 g Kürbis
180 g Butter
1 Prise Salz
1 Ei
250 g Mehl
1 TL Backpulver
Abgeriebene Schale von 1/4 unbehandelten Limette

Für sechs Personen

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Den Kürbis waschen, putzen, schälen und grob raspeln. Die Butter mit Zucker, Salz und Ei schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Limettenschale untermischen. Zuletzt die Kürbisraspel unterrühren.

Ein Blech mit Backpapier auslegen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen von der Masse abstechen und mit etwas Abstand auf das Blech setzen.

Im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen.

Der Kürbis

... ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Ursprünglich war der Kürbis in Amerika beheimatet. Domestiziert ist er heute weltweit in meist wärmeren Gebieten verbreitet. Am bekanntesten ist bei uns der Hokkaido-Kürbis, gefolgt vom normalen Gartenkürbis, Butternut- oder Moschus-Kürbis. Zunehmend kann man inzwischen den Spaghetti-Kürbis sowie die Patissons (auch fliegende Untertasse genannt) bei uns finden.

Früher wurde der Kürbis oft als „Arme-Leute-Essen“ bezeichnet. In unserer Gegend wurde der normale Gartenkürbis süß-sauer eingelegt und verzehrt. Das hat sich nun grundlegend geändert. Er hielt Einzug in die besten Küchen und gilt mittlerweile als Delikatesse.

Auch ich bin ein großer Freund vom Kürbis geworden. Im Laufe der letzten Jahre entdeckte ich mehr und mehr die vorzüglichen Gerichte mit Kürbis. Ob als Rohkost, gekocht, gebacken, pikant oder süß - jedes neue Kürbis-Rezept war eine delikate Überraschung für mich.

Diese Freude und diesen Genuss möchte ich mit dieser Rezeptsammlung gerne weitergeben. Im Folgenden erhalten Sie einige Anregungen, den Kürbis in verschiedensten Variationen zuzubereiten und zu genießen -

Guten Appetit!

Apfel-Kürbis-Rohkost

1 großes Bund Petersilie
1/2 TL Fenchelsamen
3-4 EL Zitronensaft
3-4 EL Rapsöl
Salz, Schwarzer Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
250 g Kürbis (am besten Butternut)
1-2 säuerliche Äpfel
1 EL Sonnenblumenkerne
Radicchioblätter zum Anrichten

Für die Sauce die Petersilie waschen, abtrocknen und die Blättchen abzupfen. Mit Fenchelsamen, Zitronensaft und Öl mit dem Pürierstab fein zerkleinern.
Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Den Kürbis von den Kernen mit dem faserigen Fruchtfleisch befreien und schälen. Die Äpfel schälen, vierteln und von den Kerngehäusen befreien. Beides fein raspeln und mischen.

Radicchioblätter waschen und trockenschwenken.
Die Teller damit auslegen, die Kürbismischung darauf anrichten und mit der Sauce beträufeln.
Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten und über die Rohkost streuen.

Blattsalate mit Kürbis

1 kleiner Romanasalat
1 kleiner Kopf Radicchio
50 g Alfalfa-Sprossen
ca. 300 g Kürbis
1 EL Zitronensaft
2 EL Rotweinessig
1 Msp körniger Senf
Salz
schwarzer Pfeffer
5 EL Olivenöl
1 EL Kürbiskerne

Romanasalat und Radicchio waschen und trockenschwenken. In mundgerechte Stücke zupfen. Alfalfa-Sprossen kalt abspülen und abtropfen lassen.
Kürbis von den Kernen und dem faserigen Fruchtfleisch befreien, schälen und in kleine Würfel schneiden.
Mit dem Zitronensaft mischen.
Für das Dressing Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl gründlich verquirlen.
Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kürbiswürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 4 Minuten braten.
Die Kürbiskerne dazugeben und 1 weitere Minute braten. Salzen und pfeffern.
Die Salate mit dem Dressing mischen, Alfalfa-Sprossen unterheben. Auf Teller verteilen, mit dem Kürbis bestreuen und möglichst sofort servieren.

Für vier Personen

Süßer Kürbisauflauf mit Birnen

700 g Butternut-Kürbis
450 g Birnen
2 EL Apfelsaft
900 g geschälte und gekochte Esskastanien (Fertigprodukt)
1 Banane
75 g Kondensmilch
1 TL Zimt
1/2 TL Muskatnuss, wenn möglich frisch gemahlen
1/4 TL Kardamom
2 Eier
Butter zum Einfetten
175 g Haferflocken
50 g brauner Zucker

Den Kürbis schälen, entkernen und würfeln. In einem großen Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und bei niedriger Temperatur 20 Minuten weich kochen.
Abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die Birnen ebenfalls schälen, entkernen und würfeln.
Kastanien grob hacken.

In einer mittelgroßen Pfanne die Birnenwürfel im Apfelsaft 5-6 Minuten dünsten, bis sie weich sind.

Esskastanien, Kürbis und Birnen in einen Mixer füllen.
Banane, Kondensmilch, Zimt, Muskatnuss, Kardamom und Eier zugeben und alles pürieren.

Den Backofen auf 175° C vorheizen. Eine große Auflaufform leicht einfetten.

Die Masse in die Form geben und die Oberfläche mit einem Teigschaber glätten. Haferflocken und Zucker in einer Schüssel mischen und über die Masse streuen.

30 Minuten überbacken, bis der Auflauf heiß und gut gebräunt ist.

Macht sich auch gut in mehreren kleinen Auflaufförmchen.

Für zwölf Personen !

Amerikanischer Kürbis-Pie

750 g Kürbis
250 g Mehl
6 EL Butter
8 EL Zucker
1/2 TL Salz
1 TL Zimt
1 TL frisch geriebener Ingwer
1/4 TL Nelkenpulver
300 ml Kondensmilch
2 Eiweiße
1 Pie- oder Quicheform
(28 cm Durchmesser)

Für acht Personen

Backofen auf 160° C vorheizen.
Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien. Mit der Schnittseite auf ein gefettetes Blech legen und im heißen Ofen etwa 1 Stunde backen. Das Mus ausschaben und pürieren; davon 450 g abwiegen (möglichen Rest evtl. einfrieren).

Den Backofen auf 200° C aufheizen.
Mehl und Butter mit 2 Messern zu einem Krümelteig verarbeiten. Mit 3 EL Wasser zu einer Kugel formen; kühl stellen.

Kürbismus mit Zucker, Salz, Zimt, Ingwer, Nelken und der Kondensmilch mischen. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Teig in die Form drücken, den Boden einstechen.

Zuerst 15 Minuten im heißen Ofen und dann 45 Minuten bei 175° C backen.

Kürbissalat mit Fischfilet

200 g Lachsforellenfilet
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer
2 TL Sojasoße
1 TL Honig
1 EL Zitronensaft
ca. 350 g Kürbis
1/2 kleine Honig- oder Galiamelone
100 g Kirschtomaten
1 Bund Basilikum
3 Wacholderbeeren
4 schwarze Pfefferkörner
2-3 EL Apfelessig
Salz
4 EL Olivenöl

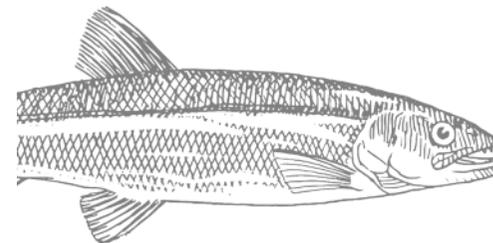
Für vier Personen

Fischfilets in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und durch die Presse drücken. Mit Sojasoße, Honig und Zitronensaft mischen, mit den Fischstreifen vermengen.

Kürbis putzen, schälen und sehr klein würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Basilikum waschen, in Streifen schneiden.

Wacholder und Pfeffer im Mörser zerstoßen, mit Essig und Salz verrühren. Öl unterschlagen. Kürbis, Melone, Tomaten und Basilikum mit der Marinade mischen. Auf 4 Teller verteilen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen.
Fisch darin 2 Minuten braten, salzen und auf dem Salat verteilen.



Kürbis-Zucchini-Carpaccio

1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Schnittlauch
5 EL Zitronensaft
Salz
Schwarzer Pfeffer
2,5 EL Sesamöl
2,5 EL Sonnenblumenöl
etwa 350 g Kürbis
2 junge Zucchini, etwa 150 g
1 EL Sesamsamen

Für vier Personen

Den Ingwer schälen, grob zerkleinern und durch die Knoblauchpresse drücken. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden und zum Bestreuen beiseitelegen, die Zwiebeln fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Ingwer und gehackten Zwiebeln verrühren. Beide Ölsorten nach und nach unterschlagen. Schnittlauchröllchen untermengen. Kürbis von den Kernen und dem faserigen Fruchtfleisch befreien und schälen. Zucchini waschen und die Enden abschneiden.

Kürbis und Zucchini in feine Scheiben hobeln. Dachziegelartig überlappend und abwechselnd auf vier Tellern auslegen. Die Ingwervinaigrette und die Zwiebelringe darüber geben..

Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren bei mittlerer Hitze rösten, bis er würzig duftet. Dann über dem Carpaccio verteilen.

Mit frischem Baguette servieren.



Kürbiseintopf mit Hackfleisch

800 g Kürbis
2 Schalotten
1 Apfel
1 TL Zitronensaft
2 EL Sonnenblumenöl
300 g Rinderhackfleisch
Salz
Pfeffer
1 l Wasser
4 TL Instant-Gemüsebrühe
1 Prise Muskat

Für vier Personen

Kürbis in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Schalotten schälen und würfeln.

Apfel waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

In einem Topf Öl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Schalotten und Kürbis zugeben und mitbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser zugießen, Gemüsebrühe darin auflösen.

Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten kochen lassen.

Libanesischer Kürbis-Auflauf

250 g Bulgur
600 g Hokkaido-Kürbis
3 Zwiebeln
1 EL Olivenöl
200 g Hackfleisch
Salz
Pfeffer
1 EL Mehl

Für vier Personen

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Den Bulgur von reichlich Wasser bedeckt quellen lassen.
Den Kürbis waschen, putzen und in etwa 2 cm dicke Würfel schneiden. In einem Sieb über kochendem Wasser zugedeckt etwa 15 Minuten dämpfen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln.
Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Das Hackfleisch unterrühren, salzen, pfeffern und alles 10 Minuten braten.

Den Bulgur abgießen und mit Kürbis, Salz und Pfeffer sowie dem Mehl zu einem Teig verkneten.

Eine feuerfeste Form mit 3/4 des Teiges auskleiden.

Das Hackfleisch einfüllen. Mit dem restlichen Bulgurteig abdecken. In die Mitte der Teigdecke ein Loch eindrücken.

Mit Öl beträufeln und 15 Minuten im heißen Ofen backen.

Kürbissuppe

1 kg Kürbis, z. B. Hokkaido
2 Möhren
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
60 g Butter
2 l Wasser
mit gekörnter Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Muskat
evtl. süße Sahne

Kürbis grob zerkleinern. (Hokkaido kann mit der Schale verwendet werden), Möhren schaben und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel würfeln, den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Butter erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit dem Wasser aufgießen.
Mit der Brühe und den Gewürzen abschmecken.

Bei kleiner Hitze weich kochen, dann alles pürieren.

Nach Belieben auf dem Teller einen Klacks süße Sahne einrühren.

Kürbis-Kokos-Suppe

ca. 700 g Kürbis
1 getrocknete Chilischote
2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
400 ml Kokosmilch (1 Dose)
600 ml Gemüsebrühe
Salz
4-5 EL Zitronensaft
2 große rote Zwiebeln
1 Bund Schnittlauch

(besonders lecker finde ich dafür Muskatkürbis)

Kürbis von Kernen, faserigem Fruchtfleisch und Schale befreien und klein würfeln. Chilischote zerkrümeln. Knoblauch schälen und hacken.

In einem Suppentopf 1 EL Öl erhitzen. Knoblauch und Chili darin andünsten, Kürbis kurz mitdünsten.

Mit Kokosmilch und Brühe aufgießen, salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Dann Zitronensaft dazugeben.

Inzwischen Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Restliches Öl heiß werden lassen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 10 Minuten braten.

Schnittlauch waschen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden.

Die Suppe pürieren, evtl. nachwürzen. Zwiebeln salzen und mit dem Schnittlauch auf die Suppe streuen.

Kürbis-Tomaten-Suppe

ca. 600g Kürbis
800 g vollreife Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl
1/2 l Gemüsebrühe
Salz
Schwarzer Pfeffer
250 g festkochende Kartoffeln
4 TL Crème fraîche

Für vier Personen

Den Kürbis von den Kernen und dem faserigen Fruchtfleisch befreien, schälen und möglichst klein würfeln.

Die Tomaten von den Stielansätzen befreien, überbrühen, abschrecken, häuten und klein würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Basilikum waschen, die Hälfte der Blättchen beiseitelegen, den Rest fein hacken.

In einem Suppentopf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kürbis und gehacktes Basilikum kurz andünsten. Tomaten und Brühe dazugeben und zum Kochen bringen. Suppe salzen, pfeffern und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln schälen, in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden.

Das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten weich braten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse über die Kartoffeln drücken. Salzen und pfeffern.

Das restliche Basilikum in Streifen schneiden. Die Suppe abschmecken, mit Kartoffelwürfeln bestreuen und mit Basilikum und je 1 TL Crème fraîche garnieren.

Für diese sommerliche Suppe passen Patissons besonders gut - man muss sie nicht schälen und entkernen.



Gefüllte Rondini

6 Rondini
oder grüne Mini-Patissons
Salz
Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
2 Schalotten
1/2 rote Paprika
1/4 l Gemüsebrühe
Paprikapulver
50 g Polentagrieß
30 g Parmesan, gerieben

Für sechs Personen

Die Rondini waschen, halbieren, mit einem Kugelausstecher aushöhlen und innen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die halbe Paprikaschote waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Gemüsebrühe mit den Schalotten aufkochen lassen und mit Paprikapulver würzen. Die Paprikawürfel sowie den Polentagrieß einrühren und die Mischung etwa 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

Die Paprika-Polenta in die Rondini füllen und diese auf ein gebuttertes Backblech setzen.

Die Rondini mit dem Parmesan bestreuen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten backen.

Kürbis-Mozzarella-Auflauf

600 g Kürbisfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
30 g Parmesan, gerieben
4 Tomaten
250 g Mozzarella
Salz, Pfeffer
Thymian
Oregano

Für vier Personen

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl anbraten. Gewürfeltes Kürbisfleisch, Parmesan und die Kräuter dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und alles in ca. 5 Minuten weich dünsten.

Die Kürbismasse, in Scheiben geschnittene Tomaten und Mozzarellascheiben abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schräg einschichten.

Bei 200° C (Umluft 180° C) 15 Minuten im Ofen backen.

Kürbiscurry mit Fladenbrot

100 g Gemüsezwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 rote Paprikaschoten
1 Dose Kichererbsen
200 g Zuckerschoten
600 g Kürbisfleisch
3 EL Öl
je 1 TL Kurkuma, Cumin, Koriander, Chili
1/4 l Gemüsebrühe
5 EL Sahne
1 EL Mehl
150 g Joghurt
4 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Für vier Personen



Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika halbieren, Kerne entfernen, waschen, in Spalten schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch mit den Gewürzen in Öl andünsten, bis das Öl das Aroma der Mischung angenommen hat. Dann die Hälfte der Gewürze wieder aus dem Öl nehmen.

Kürbisfleisch würfeln und dazugeben. Brühe angießen und zugedeckt aufkochen lassen. Paprika, Kichererbsen und die geputzten Zuckerschoten dazugeben und alles 5 Minuten kochen lassen.

Sahne mit Mehl vermischen und in das Curry einrühren. Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kürbis-Suppe mit Orangen

600 g Hokkaido-Kürbis
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Möhre
2 EL Sonnenblumenöl
1 l Gemüsebrühe
1 TL Kräuter der Provence
1 Prise Muskatnuss
Salz
Pfeffer
Saft von 1 Orange

Kürbis waschen, putzen und grob würfeln.

Knoblauch, Zwiebel und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Kürbis darin glasig braten und mit Brühe und Kräutern der Provence 15-20 Minuten köcheln lassen.

Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.

Kürbis-Suppe mit Kernöl

ca. 1 kg Kürbis
150 g mehliges Kartoffeln
10 Wacholderbeeren
2 EL Butter
1 l Gemüsebrühe
Salz
Schwarzer Pfeffer
1 EL Apfelessig
2 Scheiben Toastbrot
2 EL Kürbiskerne
1 EL Schnittlauchröllchen
2-4 EL Kürbiskernöl

Kürbis und Kartoffeln putzen, schälen und in Würfel kleinschneiden. Die Wacholderbeeren im Mörser fein zerstoßen.

Die Hälfte der Butter zerlassen. Kürbis- und Kartoffelwürfel darin mit dem Wacholder kurz dünsten. Mit der Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Suppe pürieren. Essig einrühren und zugedeckt warm halten. Brot würfeln, in der übrigen Butter mit den Kürbiskernen bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Die Suppe in vorgewärmte Teller geben, mit etwas Brotmischung und Schnittlauch bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Kürbis mit Cranberry-Relish

500 g Kürbisfleisch nach Wahl	Zwiebel und Äpfel schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl anbraten.
1 Zwiebel	
1 Boskopapfel	
250 g Cranberries	Cranberries waschen, mit Birnendicksaft und Orangensaft zur Zwiebel-Apfel-Mischung geben und alles 3 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.
2 Stängel Thymian	
2 EL Birnendicksaft	
80 ml Orangensaft	
2 TL Öl	Kürbis im restlichen Öl anbraten, mit Brühe ablöschen, 10 Minuten zugedeckt dünsten.
50 ml Brühe	
Salz	
Pfeffer	Mit dem Relish servieren.

Kürbis-Pfanne mit roten Zwiebeln

2 rote Zwiebeln	Zwiebeln schälen, längs halbieren und längs in Spalten schneiden. Ingwer schälen und in feinste Streifen schneiden. Kürbis schälen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Kürbis und Ingwer unter Rühren kurz anbraten. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Dann Brühe und Sojasauce zugießen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
1 Stück Ingwer	
500 g Kürbis	
3 EL Öl	
Salz	
Pfeffer	
1/4 l klare Brühe	
2 EL Sojasauce	
3 Tomaten	Tomaten putzen, waschen, in Spalten schneiden und die letzten 5 Minuten unter das Gemüse mischen und mit garen.
2 EL gehackte Petersilie	

Für vier Personen

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie untermischen.

Die Schichtreihenfolge noch 2 x wiederholen: Nudeln, Kürbis, Nudeln, Pilze, Kürbis. Die Lasagne mit Alufolie abdecken und 20 Minuten backen.

Folie entfernen und weitere 10 Minuten überbacken.

Vor dem Servieren auf einem Kuchengitter 10 Minuten abkühlen lassen.

Kürbistopf

2 Butternut-Kürbisse
1/2 TL Olivenöl
40 g Butter
225 g Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
225 g rote Paprika, gehackt
2 Eier, leicht verquirlt
225 ml Buttermilch
125 g Feta, zerkrümelt
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für vier Personen

Den Backofen auf 190° C vorheizen.

Von den Kürbissen die Enden abschneiden, dann die Früchte längs halbieren und die Kerne herausschaben. Ein Backblech mit Olivenöl einreiben und die Kürbisse 40-45 Minuten im Ofen garen.

In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur zerlassen. Die Zwiebeln darin 5 Minuten glasig dünsten. Den Knoblauch zugeben und 1 Minute dünsten. Die Paprika unterrühren und 4-5 Minuten garen, bis die Zwiebeln goldbraun und die Paprika bissfest sind. Beiseite stellen.

Eier und Buttermilch in eine große Schüssel verrühren. Den Feta zugeben. Das abgekühlte Fruchtfleisch aus den Kürbissen schaben und mit einer Gabel zerdrücken. Zur Buttermilchmischung geben und gut verrühren. Zwiebeln und Paprika unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Mischung in eine mittelgroße, leicht mit Butter eingefettete Auflaufform füllen. 25-30 Minuten in den Ofen geben, bis das Gemüse heiß ist und der Feta zu schmelzen beginnt.

Kürbis-Lasagne

2 Butternut-Kürbisse
2-3 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
900 g Champignons
1/4 TL Salz
350 g Kondensmilch
100 g Schalotten
1 EL frische Salbeiblätter
fein gehackt
Salz und frisch gemahlener
Pfeffer nach Geschmack
225 g Vollkorn-Lasagneblätter
(etwa 9 Blätter)

Für vier bis sechs Personen

Den Backofen auf 200°C vorheizen.
Einen Kürbis schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Beiseite stellen. Vom anderen Kürbis die Enden abschneiden, dann längs halbieren und die Kerne entfernen. Ein Backblech leicht mit etwas Öl einfetten und die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten darauflegen. 40-45 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Zum Abkühlen beiseite stellen.

Pilze in Scheiben, Schalotten in dünne Ringe schneiden.

Das Öl bei mittlerer Temperatur in einer großen Pfanne erhitzen. 2 Knoblauchzehen zugeben und 10 Sekunden andünsten, bis sie zu duften beginnen. Die Pilze und Salz zugeben. Auf hohe Temperatur schalten und 6 Minuten anbraten - vom Herd nehmen, die Kürbiswürfel zufügen und zur Seite stellen.

In einem mittelgroßen Topf Kondensmilch, Schalotten, restlichen Knoblauch und Salbei verrühren. Aufkochen, abdecken und vom Herd nehmen. Das gegarte Kürbisfleisch aus den Schalen schaben und zerdrücken. Gründlich mit der Milchmischung verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und eiseite stellen.

In einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser die Lasagneblätter etwa 7 Minuten kochen, bis sie gerade al dente sind. Eine flache Auflaufform (23 x 33cm) leicht einfetten. Ein Viertel der Kürbismischung einfüllen und mit 3 Lasagneblättern abdecken. Falls nötig, die Blätter zurechtschneiden.

Die Hälfte der Pilzmischung darauf verteilen und mit einer dünnen Schicht Kürbismischung bestreichen.

Kürbis-Schalotten-Puffer

ca. 800 g Kürbis
3-4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Kästchen Gartenkresse
2 große Eier
4 EL Mehl
1 EL Kürbiskerne
1 TL abgeriebene unbehandelte
Zitronenschale
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
2 TL Kürbiskernöl
2 1/2 EL Butterschmalz

Den Kürbis von den Kernen und dem faserigen Fruchtfleisch befreien, schälen und fein raspeln. Falls sich dabei Flüssigkeit bildet, diese abgießen.

Die Schalotten schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kresse vom Beet schneiden.

Alles mit den Eiern, dem Mehl, den Kürbiskernen und der Zitronenschale mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und dem Kernöl würzen und gründlich verrühren.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butterschmalz heiß werden lassen. Mit einem Löffel Puffer in die Pfanne setzen, bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten, wenden und weitere 4 Minuten braten.

Die gebackenen Puffer herausnehmen und im Backofen bei 50°C auf einem Teller warmhalten. Aus dem übrigen Teig ebenfalls Puffer backen, dabei jeweils etwas Butterschmalz in die Pfanne geben.

Für vier Personen

Dazu schmeckt cremiger Joghurt und ein gemischter Blattsalat.



Gebackener Spaghetti-Kürbis

Öl nach Wahl
ca. 1 kg Spaghettikürbis
100 g weiche Butter
1 Knoblauchzehe
je 3 Stiele Petersilie und Dill
Zitronensaft
Salz

Für zwei Personen

Spaghettikürbis halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Papier auf dem Backblech auslegen und mit Öl beträufeln. Die Kürbishälften mit der Schnittseite nach unten auf das Blech legen und bei 180° C (Umluft 160°C) etwa 45 Minuten backen.

In der Zwischenzeit aus weicher Butter, geschältem und zerdrücktem Knoblauch, Petersilie und Dill, einem Spritzer Zitronensaft und etwas Salz eine Kräuter-Knoblauchbutter herstellen.

Nach der Backzeit die Kürbishälften umdrehen und das fädige, spaghetti-ähnliche Fruchtfleisch mit einer Gabel lockern. Noch einmal für etwa 10 Minuten zurück in den Backofen geben.

Vor dem Servieren die Kräuter-Knoblauchbutter unter den Kürbis mischen.

Gebackener Kürbis mit Joghurt-Dip

400 g Kürbis
ca. 20 g Ingwer
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
2 Stiele Rosmarin
300 g Joghurt
2 EL Orangensaft
4 Scheiben Pumpernickel
Salz
Pfeffer

Kürbis schälen und achteln. Ingwer schälen und fein hacken. Brühe mit Öl verrühren.

Kürbisstücke auf das Backblech setzen. Rosmarin darauf verteilen, salzen, pfeffern und Brühe darüber gießen.

Im Backofen bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

Joghurt, Ingwer und Orangensaft verrühren. Kürbis mit dem Dip und Pumpernickel servieren.

Besonders gut mit Hokkaido.

Kürbis-Gnocchi

600 g Hokkaido-Kürbis
100 ml Gemüsebrühe
150 g Mehl
1 Ei
120 g Parmesan, frisch gerieben
2 Prisen Muskatnuss
1 TL Majoran
Salz
Pfeffer

Für vier Personen

Backofen auf 160° C vorheizen.

Kürbis waschen, putzen und in 3 cm dicke Stücke schneiden. In einem Topf in der Brühe etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Kürbisstücke herausnehmen, abtropfen lassen und auf einem gefetteten Backblech 4-5 Minuten trocknen lassen.

Salzwasser zum Kochen bringen. Kürbis durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Ei, Parmesan, Muskatnuss, Majoran, Salz und Pfeffer zum Teig verkneten.

Mit zwei Teelöffeln Gnocchi ausstechen und formen. Ins kochende Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen, bis sie zur Oberfläche aufsteigen.

Die Gnocchi herausheben und heiß servieren.

Kürbis-Risotto

800 g Hokkaido-Kürbis
2 Schalotten
3 EL Olivenöl
300 g Risottoreis
2 Lorbeerblätter
1 l Gemüse-oder Geflügelbrühe
Abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
4 EL frisch geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Den Kürbis waschen, bei Bedarf schälen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und darin die Schalotten glasig braten. Reis und Lorbeerblätter unterrühren. Die heiße Brühe mit einer Suppenkelle nach und nach unter Rühren zugießen und immer wieder einkochen lassen.

Nach 15 Minuten die Kürbiswürfel unterrühren. Alles bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen; öfter umrühren.

Den Risotto mit Zitronenschale, Käse, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauchhalmen garnieren.