

## Kürbis

### Index

Backwaren V.....	65	Kürbiskerne.....	19
Brot .....	5	PS.....	115
Diverses & Salat .....	14	V Auflauf.....	59
Fisch .....	112	V Eintopf.....	88
Fleisch.....	102	Vegetarisch + Pikant .....	45
Kompott .....	97		

### Inhaltsverzeichnis

Kürbis.....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
5 Tipps für den runden Genuss (Kürbis).....	4
Brot.....	5
Kürbisbrot (Mit Äpfeln und Nüsse).....	5
Kürbisbrot (Teubner).....	6
Kürbisbrot (Weizen/Roggen) .....	8
Kürbisbrot I .....	9
Kürbisbrot.....	9
Kürbisbrot III .....	10
Kürbisbrot mit Honig .....	11
Kürbisbrot mit Pinienkernen    2 Ei .....	11
Ostpreußisches Kürbisbrot .....	12
Saftig-Süßes Kürbisbrot.....	13
Diverses & Salat .....	14
Kürbis-Chips .....	14
Kürbiscreme auf Pasta .....	14
Kürbissalat.....	15
Kürbissalat.....	15
Kürbissalat mit Spinat und Feta .....	16
Pastinaken- Kürbis-Salat.....	16
Sizilianischer Kürbissalat.....	18
Kürbiskerne .....	19
Auflauf.....	19
Halloween - Topf.....	19
Kartoffel-Apfel- Zwiebelauflauf .....	20
vegetarischer italienischer Auflauf.....	20
Zucchini gratin                    1 Ei.....	21
Backwaren .....	22
Kürbiskernkuchen                5 Ei .....	22

Kürbis - Krokant - Schnitte	6 Ei	23
Kürbis - Mandel - Törtchen	2 Ei	24
Kürbiskernkipferl	1 Ei	25
Kürbiskernkuchen	5 Ei	25
Kürbiskernkuchen	5 Ei	26
Kürbiskernölkuchen	3 Ei	27
Kürbisstrudel	4 Ei	27
Schoko - Kürbiskernkuchen	5 Ei	28
Brot		28
Bauernbrot		28
Kartoffel - Kürbis - Brötchen		29
Knäckebrötchen mit Kürbiskernen		30
Kürbiskernbrot		30
Pikant + Diverses		31
Basilikum - Tofu - Mousse		31
Geröstete Kürbiskerne zum Knabbern		31
Käse Carpaccio		32
Kürbisfüllung , Köstlichste	1 Eiweiß	33
Kürbiskernaufstrich		33
Kürbiskernöl - Aufstrich		34
Kürbiskernparfait	3 Ei + 4 Eigelb	34
Kürbisrisotto		35
Parfait aus karamellisierten Kürbiskernen	6 Eigelb + 2 Eiweiß	36
Quarkcreme mit Basilikum		36
Rosenkohlragout		37
Spaghetti Tricolore		37
Südsteirische Eierspeise	4 Ei	38
Salat		38
Feldsalat mit gebratenem Kürbis		38
Suppe		39
Kürbis-Paprika-Lauchtopf mit Hefeweizen		39
Fenchelsuppe mit Linsen		40
Kohlrabikremsuppe mit Kürbiskernen		41
Kürbiscremesuppe, südsteirisch, von Rudolfo		41
Kürbiskernsuppe		42
Kürbissuppe mit Kürbiskernöl		42
Kürbissuppe mit Orangencroutons		43
Suppe mit dreimal Kürbis		44
Süßes Kürbiscremesüppchen		44
Vegetarisch + Pikant		45
Armenisches Omelette mit Mazun	10 Ei	45
Bunte Kürbispfanne		45
Gemüse-Morchel-Potpourri		46
Kartoffel-Kürbiswehe	2 Ei	47
Kürbis gegrillt		48
Kürbis im Kürbis		48
Kürbis mit Gewürzen< Indien		50
Kürbis mit Pesto		50

Kürbisfüllung für Tortelli, Ravioli	6 Ei	51
Kürbisravioli	1 Eigelb + 4 Ei	52
Kürbisschnitzel	1 Ei	53
Kürbisschnitzel, Überbackene		53
Kürbistätschli	1 Ei	54
Panierte Kürbisscheiben	Ei	55
Risotto mit Kürbis		56
Süßer Kürbis aus der Türkei		56
Süßsaurer Kürbis		57
Zimtsterne auf Kürbispüree	4 Eigelb	58
Zucchini- und Kürbisbeignets	2 Eiweiß	59
V Auflauf		59
Gefüllter Kürbis		59
Köstliches Gericht von Kürbis	2 Eigelb	60
Kürbis und Ei überbacken	6 Ei	61
Kürbisauflauf (Pimpkin Pilhi) als Beilage		61
Kürbisgratin		62
Kürbiskuchen, souffliert	3 Ei	63
Süße Kürbismousse	1 Ei + 1 Eigelb	64
Backwaren V		65
Gebackener Kürbis	2 Eigelb	65
Kleie- Muffins mit Kürbis-Pflaumen-Füllung		65
Kürbis - Mandel - Törtchen	2 Ei	66
Kürbis - Möhren - Kuchen	1 Ei	67
Kürbis Muffeins	3 Ei	67
Kürbis Zwieback Torte	5 Ei	68
Kürbis-Reibekuchen	2 Ei	69
Kürbisfladen (aus dem Vogtland)		70
Kürbiskekse Tesuque -	2 Ei + 1 Eigelb	70
Kürbiskern Buchteln	2 Eigelb	71
Kürbiskernkuchen	5 Ei	72
Kürbiskernpfannkuchen mit Ahornsirup	4 Ei	73
Kürbiskuchen	1 Ei + 2 Ei	74
Kürbiskuchen	4 Ei	75
Kürbiskuchen mit Baumnüsse	2 Ei	76
Kürbiskuchen mit Walnüssen	3 Ei	77
Kürbiskuchen Vorweihnachtlicher	5 Ei	77
Kürbiskuchen, souffliert	3 Ei	79
Kürbissoufflé	3 Ei	79
Kürbistarte	4 Ei	81
Kürbistarte Französische	3 Ei	82
Kürbistorte		83
Kürbistorte		84
Kürbistorte Vogtaländische	2 Ei	85
Pumpkin Creme brulee	6 Eigelb	86
Zimtsterne auf Kürbispüree	4 Eigelb	87
Zwieback - Kürbis - Torte	5 Ei	88
V Eintopf		88

Bohneneintopf mit Kürbis.....	88
Grün-Gelbe Zucchini-Kürbis-Suppe .....	90
Kalte Kürbissuppe Thai- Style.....	91
Kürbis-Terrine mit Rote-Bete-Sauce 5 Ei.....	91
Kürbis-Tomaten-Suppe- Indien.....	93
Kürbiscremesuppe .....	94
Kürbissuppe II.....	94
Kürbissuppe. Pürierte.....	95
Süßsaure Kürbissuppe .....	96
Kompott .....	97
Karibische Kürbiscremesuppe .....	97
Kürbis - Feigen - Kompott.....	98
Kürbis, süß-sauer eingelegt.....	98
Kürbis-Mais-Dessert der Pima- Indianer.....	99
Kürbis-Orange-Konfitüre.....	99
Kürbiscremesuppe im Kürbisbrot .....	100
Kürbishalva.....	101
Kürbiskompott.....	102
Fleisch .....	102
Bacon .Kürbissuppe aus Mexico .....	102
Hähnchen und Kürbis, Ibu's Herbstcurry .....	103
Hähnchenbrustfilet, Penne mit Estragon - Pesto.....	104
Kürbis - Gewürzbrot .....	104
Lamm, Gefüllter Kürbis.....	105
Lammgulasch.....	106
Räucherspeck Kürbisgemüse I .....	107
Schinken Kürbiskuchen 5 Ei.....	108
Schinken Kürbissuppe aus Mexiko.....	109
Schinken, Kürbisquiche 3 Ei.....	109
Schwein, Kürbiseintopf .....	110
Speck, Kürbisquiche 3 Ei .....	111
Speck, Kürbissuppe.....	112
Fisch.....	112
Fischfilet auf Tomaten - Lauch.....	112
Heringe in Kürbiskernsauce (Poisson egusi, Kamerun) .....	113
Thunfisch mit Reis (Arroz com atum, Kapverdische Inseln)/Fisch .....	114
Thunfisch, gefüllte Auberginen mit Couscous.....	114
PS.....	115

## 5 Tipps für den runden Genuss (Kürbis)

### Kürbis

1) Vitaminbombe: Je kleiner der Kürbis und je kräftiger die Farbe, desto vitaminreicher ist er.

- 2) Perfekte Frucht: Der Kürbis sollte ohne Druckstellen sein und beim Draufklopfen "klingen" - dann ist er reif.
- 3) Richtig garen: Große Sorten eignen sich gut zum Kochen, Füllen und Überbacken. Kleine mit ihrem festeren Fruchtfleisch sind ideal zum Braten.
- 4) Ideale Begleiter: Kürbis schmeckt auch toll als Ratatouille - mit Zucchini, Auberginen, Tomaten.
- 5) Selber ziehen: Kürbiskerne lauwarm waschen, trocknen aufheben und im Frühjahr in die Erde stecken.

100g Kürbis enthalten:

25 Kcal; Eisen (blutbildend); Phosphor (f.d. Knochen); Mineralien; 3 der wichtigsten Vitamine: A, C und E- im Trio ein Super-Zellschutz

## Brot

### Kürbisbrot (Mit Äpfeln und Nüsse)

1 Brot

30	Gramm Hefe
125	Gramm ; Wasser, lauwarm
1	El . Honig
650	Gramm Weizen; fein gemahlen
200	Gramm Kürbis
100	Gramm Äpfel
60	Gramm Nüsse; gerieben
1/2	Zitrone; Saft
1	Schuss Zimt
1	Schuss Nelken
150	Gramm Dickmilch
2	Teel. Salz

#### QUELLE

Nach: Mit Lust und Liebe  
Vollwertküche, Falken  
Gepostet: Diana Drossel  
15.11.94

Die Hefe in dem Wasser auflösen. Den Honig und die Hälfte des Mehls zufügen, gut durchkneten und ca. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Inzwischen den Kürbis schälen und grob raspeln. Den Apfel grob raspeln. Den Kürbis, die Äpfel, die Nüsse, den Zitronensaft und die Gewürze mischen. Mit den restlichen Zutaten zu dem Vorteig geben. Das restliche Mehl mit dem Salz dazugeben. Den Teig in einer Schüssel etwa 5 Minuten kneten. Anschließend 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig entweder zu einem Laib formen oder in eine gefettete Kastenform füllen.

Nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Das Kürbisbrot auf der untersten Leiste in den kalten Backofen schieben und bei 210 Grad (Ober- Unterhitze) ca. 50-60 Minuten backen, bis sich das Brot beim Gegenklopfen hohl anhört.

Gleich zu Beginn des Backvorgangs ein flaches Schälchen mit kochendem Wasser auf den Backofenboden stellen.

### Kürbisbrot (Teubner)

1 Brot

1	Kürbis von etwa 1 kg
400	Gramm ; Kürbispüree netto
100	ml Lauwarme Milch
20	Gramm Frische Hefe
1 1/2	El . Brauner Zucker
350	Gramm Dinkelmehl
350	Gramm Weizenmehl Type 1050
1	Teel. Ingwerpulver
2	Teel. Meersalz
25	Gramm Weiche Butter

Alufolie

1 Brotformkörnchen von 24 cm Ø

Mehl und

Öl für das Blech

QUELLE

Teubner

Brot und pikantes Gebäck

Erfasst \*RK\* 05.10.2002 von Petra Holzapfel

Für dieses Brot muss zunächst ein Kürbispüree zubereitet werden: 400 g braucht man pro Laib. Das Püree hat ein besonders feines Aroma, wenn man es aus Moschuskürbissen - zu diesen zählt etwa der im Herbst fast überall erhältliche, orangefarbene Hokkaidokürbis

herstellt. Es lässt sich portionsweise einfrieren, so daß man das Brot auch außerhalb der Kürbissaison backen kann.

Für das Püree den Kürbis vierteln, mit einem L das faserige Innere mitsamt den Samen entfernen. Die Kürbisstücke entweder in einen Bräter setzen, 2 cm hoch Wasser angießen, mit Alufolie abdecken und bei 180°C im vorgeheizten Ofen 40 bis 50 Minuten garen. Oder die Kürbisviertel einzeln in Alufolie wickeln und 60 Minuten im Ofen garen. Die Kürbisstücke herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch mit einem Messer aus der Schale lösen und durch ein feines Sieb streichen.

Für den Teig die Milch in eine Rührschüssel gießen. Die Hefe hineinbröckeln, den Zucker zufügen und beides mit der Milch unter Rühren auflösen. Die beiden Mehlsorten mischen. 6 EL der Mehlmischung unter die Hefemilch rühren. Die Schüssel mit einem sauberen Tuch abdecken und den Vorteig zugedeckt an einem warmen, zugfreien Ort etwa 15 Minuten gehen lassen. Das Kürbispüree nach und nach mit dem Knethaken der Küchenmaschine unter den Vorteig rühren. Mit Ingwer und Salz würzen, etwa 1/3 des Mehls einarbeiten. Das restliche Mehl nach und nach unterkneten. Alles mit der Butter zu einem glatten Teig verarbeiten.

Das Kürbispüree fällt mal feuchter, mal trockener aus. Deshalb kann die Menge des für das Brot benötigten Mehls geringfügig variieren. Der Teig hat dann die richtige Konsistenz, wenn er sich gut vom Rand der Rührschüssel löst.

Den Teig aus der Schüssel nehmen, auf einer Arbeitsfläche mit den Händen gut durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zu einer Kugel formen.

Das Brotformkörnchen mit Mehl austauben. Den Teig darin zugedeckt gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Ein Backblech mit Öl fetten\* und mit Mehl bestauben. Das Brot darauf stürzen und erneut kurz gehen lassen.

Eine Tasse Wasser in den Ofen stellen und diesen auf 220 °C vorheizen.

Den Laib in den Ofen schieben und 15 Minuten backen. Auf 200 °C zurückschalten und das Brot in 35 Minuten fertigbacken.

Charakteristik: Krume von appetitlich goldgelber Farbe, saftig und leicht süßlich im Geschmack.

\*Anmerkung Petra: Kürbis (Hokkaido) in Alufolie im Ofen gegart, dann

mit Schale püriert. Teig in der Küchenmaschine geknetet (ist relativ fest und klebt überhaupt nicht). Erstes Gehen in einer geölten Schüssel, dann zur Kugel geformt und zweites Gehen im bemehlten Brotkorb. Auf Backstein gebacken. Feinporige Krume, lecker.

### Kürbisbrot (Weizen/Roggen)

Backen, Brot, Kürbis

2 Brote

650	Gramm	Weizen; frisch gemahlen
150	Gramm	Roggen; frisch gemahlen
500	Gramm	Kürbismus
40	Gramm	Hefe
2	El .	Honig
4	El .	Butter
1/2	Teel.	Ingwer; gemahlen
20	Gramm	; Salz

Herbert Ender, 07.12.95

Kürbis einer beliebigen Sorte (geht nämlich auch mit Zucchini) schälen, in Stücke schneiden und mit wenig Wasser kurz zu Mus kochen. Dieses Mus wird anstelle der bei Hefeteig sonst angegebenen Flüssigkeit verwendet.

Alles zusammen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig 45 Minuten ruhen lassen.

Teig teilen und zwei runde Brote formen. Von jedem Stück einen Teil von etwa Brötchengröße abnehmen, rund wirken und obenauf setzen.

Evtl. den Laib außen herum mehrmals einschneiden. (Mit Eigelb bestreichen) Auf ein Blech setzen. 15 Minuten ruhen lassen.

Blech in den heißen Ofen schieben. Backen: 20 Minuten bei 200 Grad mit Dampf, dann noch 10 Minuten bei 150 Grad ohne Dampf.

Herbert Ender: Ich stelle immer eine feuerfeste Schale mit Wasser in den noch kalten Backofen, bis er aufgeheizt ist, kocht das Wasser und dampft. mhmm, schmeckt vorzüglich mit Butter bestrichen und Kürbis-Apfelmarmelade! Schmeckt auch gut zu pikanten Brotaufstrichen, dann aber im Rezept nur die Hälfte vom Honig nehmen!!

## Kürbisbrot I

### Brot

1 Keine Angabe vorh.

650	Gramm	Weizen, frisch gemahlen
150	Gramm	Roggen, frisch gemahlen
500	Gramm	Kürbismus
40	Gramm	Hefe
2	El .	Honig
4	El .	Butter
1/2	Teel.	Ingwer gem. Salz (etwa 20 g)

### QUELLE

Erfasser: Herbert  
Datum: 07.12.1995

Kürbis einer beliebigen Sorte (geht nämlich auch mit Zucchini) Schälen, in Stücke schneiden und mit wenig Wasser kurz zu Mus kochen. Dieses Mus wird anstelle der bei Hefeteig sonst angegebenen Flüssigkeit verwendet. Alles zusammen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig 45 Minuten ruhen lassen. Teig teilen und zwei runde Brote formen. Von jedem Stück einen Teil von etwa Brötchengröße abnehmen, rund wirken und obenauf setzen. Evtl. den Laib außen herum mehrmals einschneiden. (Mit Eigelb bestreichen) Auf ein Blech setzen. 15 Minuten ruhen lassen. Blech in den heißen Ofen schieben. Backen: 20 Minuten bei 200 Grad mit Dampf, dann noch 10 Minuten bei 150 Grad ohne Dampf. Ich stelle immer eine feuerfeste Schale mit Wasser in den noch kalten Backofen, bis er aufgeheizt ist, kocht das Wasser und dampft. Mhmhm, schmeckt vorzüglich mit Butter bestrichen und Kürbis- Apfelmarmelade: -) Schmeckt auch gut zu pikanten Brotaufstrichen, dann aber im Rezept Nur 1 Tl. Honig!!

## Kürbisbrot

### 1 Rezept

240	Gramm	Mehl
260	Gramm	Kürbis; zerdrückt + gegart
200	Gramm	Zucker
130	Gramm	Zerlassene Butter
3		Eier
1 1/2	Teel.	Backpulver
1 1/2	Teel.	Zimt
1 1/2	Teel.	Muskat
1	Teel. ;	Salz
130	Gramm	Pinienkerne

1 Zitrone; abgeriebene Schale  
40 ml Brauner Rum

QUELLE

Erfasst \*RK\* 11.12.1998 von Ulli Fetzer

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und in eine gebutterte Kastenform geben. Bei 200 Grad 1 Stunde backen.

### Kürbisbrot III

1 kg Kürbisfruchtfleisch, in kleine Stücke geschnitten  
2 EL Wasser  
1 kg Weizen, fein gemahlen  
1 1/2 Würfel Hefe  
1 gestrichener TL Salz  
100-120 g Honig ( Akazien)  
150 g Butter  
ca. 20 g Pistazien  
ca. 20 g Kürbiskerne  
ca. 20 g Cashewkerne  
Butter für die Form  
Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung :

Kürbisfruchtfleisch im Wasser ca. 12 Minuten weich kochen. Anschließend das Fruchtfleisch pürieren und abkühlen lassen. Hefe zerbröseln, im Fruchtfleisch auflösen und zusammen mit dem Salz, Honig und der Butter zum Weizenvollkornmehl geben. Alle Zutaten zu einem glatten, weichen Teig verkneten, der nicht mehr kleben sollte. Eventuell noch etwas Vollkornmehl hinzufügen. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen, danach nochmals gut durchkneten. Pistazien, Cashew- und Kürbiskerne unterkneten (nach Wunsch können auch nur Kürbiskerne oder andere Nüsse und Samen verwendet werden). Eine Brotbackform ausfetten, den Teig

hineinfüllen und mit einem nassen L glatt streichen. Das Brot nochmals an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen. Anschließend die Form auf der untersten Einschubleiste in den kalten Backofen schieben und bei 200 Grad etwa 1 Stunde backen. In der Form kurz abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen. Nach Wunsch kann das Brot vor dem Backen noch mit Kürbiskernen bestreut werden.

Lass es dir schmecken !

Gruß Mike

### Kürbisbrot mit Honig

1 Brot

500 Gramm Kürbisfleisch  
40 Gramm Hefe,  
150 Gramm Honig  
200 Gramm Butter,  
10 Gramm Meersalz  
1 kg Weizenvollkornmehl  
Quelle: Feinschmecker 1/1995  
-- Erfasst \*RK\* 25.10.2003 von  
-- Bernd Steigerwald

Kürbisfleisch in wenig Wasser garen. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Hefe in der lauwarmen Kürbismasse auflösen. Honig, Butter und Meersalz unterrühren und das Mehl nach und nach hinzufügen, bis ein glatter Teig entsteht. Gut durchkneten. Zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig in drei Teile teilen und längliche Brote formen. Auf ein gefettetes und bemehltes Backblech setzen und nochmals zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Zwischendurch dreimal sparsam mit Wasser bepinseln. Vor dem Backen die Oberfläche mit einem scharfen Messer einige Male leicht einritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 30 bis 40 Minuten backen.

### Kürbisbrot mit Pinienkernen 2 Ei

1 Brot

180	Gramm Mehl
190	Gramm Kürbis; gekocht, zerdrückt -- oder püriert
150	Gramm Zucker
100	Gramm Butter; zerlassen
2	Eier; verquirlt
1	Teel. Backpulver
1	Teel. Zimt; gemahlen
1	Teel. Muskatnuss; gemahlen
1/2	Teel. Salz
100	Gramm Pinienkerne

gepostet von Jörg Weinkauf

Kürbis, Mehl, Zucker, Butter, Eier, Backpulver, Zimt, Muskatnuss und Salz vermischen. Die Pinienkerne untermischen.

Den Teig in eine gefettete Kastenform von 15x23 cm geben. Das Brot eine Stunde backen, bis an einem in die Mitte hineingestochenen Messer kein Teig mehr hängen bleibt.

In diesem Rezept sind die beiden klassischen Zutaten Kürbis und Pinienkerne kombiniert. Das würzige Brot schmeckt leicht geröstet zum Frühstück, aber auch zimmerwarm als Dessert.

### Ostpreußisches Kürbisbrot

1 Brot

400	Gramm Kürbis, gelb
100	ml ; Wasser
1	Teel. ; Salz
4	Nelken
1	Zimtstangenstück (10 cm)
20	Gramm Ingwer, frisch gerieben
500	Gramm Mehl
42	Gramm Hefe
50	ml Milch
50	Gramm Zucker
30	Gramm Butter; weich
1/2	Teel. ; Salz
	Mehl zum Bearbeiten
50	Gramm Kürbiskerne

QUELLE

essen & trinken 10/92 erfasst von Petra Holzapfel

Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Mit Wasser, Nelken, Zimt und Ingwer 10 Minuten weich dünsten. Evt. etwas Flüssigkeit abgießen und die Gewürze herausnehmen. Den Kürbis mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröseln. Lauwarme Milch darüber gießen, etwas verrühren. Zudecken und 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Zucker, Butter, Salz und Kürbispüree zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem trockenen Teig verkneten, evt. noch etwas Mehl zugeben. 10 Minuten gehen lassen. Kürbiskerne grob hacken. Den Teig durchkneten und 3/5 der Kürbiskerne untermengen. Eine Kastenform (30 cm Länge) ausfetten, den Teig hineinfüllen und mehrmals an der Oberfläche einschneiden. Mit Wasser bestreichen, mit Kürbiskernen bestreuen. 5 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 185 Grad C 25-30 Minuten goldbraun backen.

### Saftig-Süßes Kürbisbrot

2 1\_kg\_Brote

1,4	kg Kürbis; z.B. Gartenkürbis
120	Gramm Butter
1	kg Mehl; Type 550
2	Pack. Trockenhefe
1/2	Teel. ; Salz
100	Gramm Rohrzucker
1	klein. Ei

#### QUELLE

vital 10/1999 erfasst: Petra Hildebrandt

Kürbis schälen, entkernen und würfeln. 1 kg Kürbisfleisch abwägen. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Kürbisfleisch zugeben, andünsten und zugedeckt ca. 20 Minuten weich kochen. Mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Restliche Butter darin auflösen. Abkühlen lassen.

Mehl, Hefe, Salz und Zucker in eine Schüssel geben, verrühren. Kürbismus zugeben, alles mit dem Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Teig halbieren. Zwei Formen, z.B. Kastenformen (ca. 2 l Inhalt) ausfetten und mit Mehl bestäuben. Teig einfüllen und mit einem feuchten Messer einritzen. Ei verquirlen, die Brote damit bestreichen und bei 180 Grad C (Umluft 160 / Gas : 2) ca. 50 Minuten

goldgelb backen.

## Diverses & Salat

### Kürbis-Chips

: 4 Portion

500 g Kürbis; (\*)

Meersalz

Öl; zum Bepinseln

-- oder zum Frittieren

(\*) Nur der sehr trockene Winterkürbis ist geeignet (z.B. die Buttercup-Sorte aus der Familie der Moschus-Kürbisse).

Kürbis schälen, je nach Dicke halbieren und in hauchdünne Scheiben hobeln. Salzen, auf Küchenpapier Saft ziehen lassen.

Gut trocken tupfen, auf geöltem Blech verteilen, dünn mit Öl bepinseln und im oberen Teil im vorgeheizten Backofen mit geöffneter Dampfklappe knusprig backen. Nach Belieben pikant würzen, z.B. mit Curry, Cayenne und noch warm servieren.

Variante: in der Friteuse bei 180 bis 200 o C knusprig backen.

### Kürbiscreme auf Pasta

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 15. Oktober 2004

Dieselbe Kürbiscreme wie im Rezept „Kürbissoufflé“ - also Kürbis gewürfelt, gedünstet, nach Gusto gewürzt und dann gemixt - ist übrigens eine prima Sauce zu Spaghetti: einfach über tropfnasse Spaghetti geben, alles mischen - fertig.

Gut schmecken dazu geröstete Brösel, wie man sie in Sizilien gern über die Pasta streut. Das gibt Biss und ein zusätzliches Aroma: Semmelbrösel in Olivenöl langsam rösten, dabei durch die Presse gedrückten Knoblauch hinzufügen, eventuell auch Oregano und/oder Petersilie.

Und noch ein Tipp: Diese Creme schmeckt auch auf Crostini. Und sie lässt sich wunderbar für den Vorrat einwecken. In Twist-off-Gläser füllen und sterilisieren. Entweder in der Mikrowelle oder im Backofen, im Wasserbad, bei 180 Grad Celsius, etwa 30 Minuten, bis Bläschen im Innern emporsteigen. Dann ausschalten und im Ofen abkühlen lassen.

## Kürbissalat

Zutaten für 1 Portionen

100 g Kürbis(e)

100 g Apfel

2 EL Dickmilch, sahnig

1 TL Zitronensaft

1 TL Haselnüsse, gehackt

### ZUBEREITUNG

Kürbis und Apfel (oder Birne) grob raspeln. Die Dickmilch mit dem Zitronensaft verrühren und mit den Raspeln vermischen, die gehackten Haselnüsse drüberstreuen.

20.2.01 Tamlin

CK

## Kürbissalat

Zutaten für 8 Portionen

700 g Kürbis(e)

1 Apfel

50 g Sonnenblumenkerne

½ Zitrone(n)

3 EL Öl (Walnuss)

4 EL Apfelsaft

### ZUBEREITUNG

Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Öl und dem Apfelsaft verrühren. Den Kürbis schälen. Die faserigen Teile und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch grob in die Sauce raspeln. Den Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stifte schneiden. Die Stifte unter den Salat Mischen. Die Sonnenblumenkerne oder die Nüsse über den Salat streuen.

31.10.00

Momo

CK

## Kürbissalat mit Spinat und Feta

Zutaten für 4 Portionen

650 g Kürbisfleisch (Butternusskürbis)  
2 EL Olivenöl  
45 g Pinienkerne  
1 Zwiebel(n), rote  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 Bund Blattspinat  
1 Orange(n), den Saft  
120 g Feta-Käse

### ZUBEREITUNG

Spinat verlesen und waschen. Feta grob würfeln.  
Kürbis schälen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser in 3 bis 5 Minuten bissfest kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.  
Pinienkerne im Olivenöl in 1 bis 2 Minuten goldgelb braten und auf Küchentrepp abtropfen lassen.  
Zwiebel in feine Ringe schneiden und bei mittlerer Temperatur 5 Minuten dünsten. Kürbiswürfel und Paprikapulver zugeben und unter behutsamen Rühren 1 Minute garen. Spinat und Orangensaft zugeben und 2 bis 3 Minuten weitergaren.  
Pinienkerne und Feta vorsichtig unterheben und warm servieren.

7.5.04 Priem

CK

## Pastinaken- Kürbis-Salat

4 Portionen

400 g Pastinake; (\*)  
250 g Kürbisfleisch  
1 Birne  
2 sl Brot  
1 El Olivenöl  
50 g Walnüsse  
Grüne Salatblätter

### SAUCE

200 g Natur-Joghurt  
3 El Obstessig  
2 El Olivenöl  
1 Tl ; Zucker  
; Salz  
; Pfeffer

(\*) Pastinaken, Karotten und Petersilienwurzel: drei Gemüse, die sich ähnlich sind. Das folgende Rezept kann nach Lust und Laune aus einem der drei Gemüse zubereitet werden, je nachdem, was auf dem Markt eben erhältlich ist!

Pastinaken schälen und mit dem Kürbisfleisch auf der Röstiraffel reiben. Birne halbieren, Kerngehäuse ausstechen, in Scheibchen schneiden. Brot klein würfeln und im heißen Öl kurz rösten. Walnüsse grob hacken. Zutaten für die Sauce miteinander vermengen und mit dem Gemüse vermischen.

Salat auf Salatblätter verteilen und mit Pumpernickelwürfel und Nüssen bestreuen.

### Petersilienöl

1 Hand voll Petersilie (krause und glatte gemischt)  
ganz wenig Salz  
1/8 l Olivenöl

Außerdem (eventuell):

1-2 Tomaten  
Salz  
Pfeffer  
1 kleine Schalotte oder Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
einige Tropfen Olivenöl  
nach Belieben auch etwas Kürbiskernöl

Zwiebel und Knoblauch würfeln und im heißen Öl andünsten. Die Chilischiote entkernt und gewürfelt hinzufügen, auch das gewürfelte Kürbisfleisch. Salzen, pfeffern, mit Muskat würzen. Auf mildem Feuer zugedeckt weich dünsten. Schließlich mit dem Pürierstab glatt mixen.

Den Käse unter die heiße Creme mischen, dann die Eigelbe einzeln einarbeiten. Schließlich den steif geschlagenen Schnee unter die leicht abgekühlte Masse ziehen und einen Schuss Balsamico-Essig hinzufügen.

Die Masse in eingefetteten, mit Bröseln ausgestreuten Förmchen (oder auch in einer großen Souffléform mit geraden Wänden) verteilen - sie sollte diese nicht mehr als zu zwei Dritteln ausfüllen, sonst steigt die Masse über den Rand. Im Wasserbad im Ofen bei 180 Grad Celsius die kleinen

Portionsförmchen etwa 15 bis 20 Minuten, die große Form 30 bis 40 Minuten backen.

Kurz, nur etwa eine Minute, außerhalb des Ofens Festigkeit erzielen lassen, dann kann man die kleinen Portionssoufflés stürzen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Linien oder Klecksen von Petersilienöl dekorieren - eventuell auch Würfel von Tomaten dazwischen streuen, die mit Salz, Pfeffer, winzig fein gewürfelter junger Zwiebel und Knoblauch sowie einigen Tropfen Olivenöl gewürzt sind. Wer mag, träufelt noch einen Klecks vom dunklen Kürbiskernöl drum herum.

Das Petersilienöl ist rasch gemacht (und lässt sich in einem Schraubglas auch gut einige Tage im Kühlschrank aufbewahren - so hat man es für dekorative Zwecke immer zur Hand): Die Blätter mit dem Öl glatt mixen. Eventuell mit ein paar Körnchen Salz würzen.

Tipp: In der Würzung kann man vielseitig variieren, sogar mit asiatischen Düften und Gewürzen arbeiten und statt Olivenöl mit chinesischem Sesamöl würzen.

Getränk: ein aromatischer Muskateller, aber natürlich trocken ausgebaut, zum Beispiel aus der Südsteiermark. Oder ein würziger Sauvignon aus Südtirol.

### Sizilianischer Kürbissalat

Zutaten für 4 Portionen  
2 m.- große Zwiebel(n)  
800 g Kürbisfleisch  
1 Bund Petersilie  
50 g Sultanine(n)  
4 EL Balsamico  
3 EL Olivenöl  
1 Stange/n Zimt  
3 EL Pinienkerne  
Salz und Pfeffer, weißer  
1 Prise Zucker

#### ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ohne Stiele hacken. Das Kürbisfleisch je nach Vorliebe in kleine Würfel, Spalten oder Streifen schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Den Kürbis und die Sultaninen zufügen und 2 - 3 Minuten mitdünsten. 200 ml Wasser und die Zimtstange dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bei mittlerer bis schwacher Hitze knapp 15 Minuten köcheln lassen.

Den Kürbis aus dem Topf fischen und abkühlen lassen, dabei die Zimtstange entfernen.

Das Kochwasser mit Essig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und mit dem Kürbisfleisch vermischen.

In einer Pfanne ohne Fett die Pinienkerne goldbraun rösten und zusammen mit der Petersilie unter den Salat heben. Etwa 15 Minuten ziehen lassen, dann servieren.

27.3.04 Angelika2603

CK

## Kürbiskerne

## Auflauf

### Halloween - Topf

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

1 Stück Kürbis(e), ca. 400 g, ersatzweise 300 g aus dem Glas

400 g Kartoffeln

1 Bund Lauchzwiebel(n)

2 Tomate(n)

80 g Kürbiskerne

½ Liter Gemüsebrühe

FUCHS Ingwer, gemahlen

FUCHS Curry Würzpaste

etwas Zucker

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kürbis und Kartoffeln schälen, beim Kürbis die Kerne entfernen, Kartoffeln waschen und beides in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, mit Tomaten waschen und klein schneiden. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Alles in einen Glastopf schichten. Gemüsebrühe mit Ingwer, Curry Würzpaste und Zucker kräftig würzen. Brühe über das Gemüse gießen und den Topf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 30-35 Minuten garen.

Kohlenhydrate: 27g / Portion

Fett: 17g / Portion

Eiweiß: 9,9g / Portion

29.8.03 CK

## Kartoffel-Apfel- Zwiebelauf

Für 4 Personen

700 g Kartoffeln

- 300 g mürbe Äpfel
- 200 g Zwiebeln
- 20 g Butter
- 150 g geriebener Hartkäse, vorzugsweise Höhlenkäse
- 250 ml saure Sahne
- Salz und Pfeffer
- Majoran
- Muskat
- 4 EL Kürbiskerne o. Sonnenblumenkerne

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln.

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

In eine gebutterte ofenfeste Form Äpfel, Zwiebeln und Kartoffeln mit etwas Käse dazwischen schichten.

Saure Sahne mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat würzen und auf die Masse geben.

Mit dem restlichen Käse bestreuen und

unter Heißluft 35 Minuten bei 160 Grad Celsius backen. Nach 2/3 der Backzeit mit den Kürbiskernen bestreuen. Dazu passt ein grüner Salat.

Zubereitungszeit: 20 Minuten; Backzeit: 35 Minuten

Variante: Die Hälfte der Äpfel durch Kürbis (z.B. Hokkaido) ersetzen.

## vegetarischer italienischer Auflauf

Pizzocheri

Zutaten für 4 Portionen

4 Kartoffeln

½ Weißkohl

½ Wirsing

3 Zehe/n Knoblauch

25 g Kürbiskerne

25 g Sonnenblumenkerne

2 Peperoni, scharfe

Käse

100 g Nudeln (Pizzocheri)

ZUBEREITUNG

Zuerst wird der Knoblauch geschält und in kleine Stücke gehackt. Darauf zerkleinert man die Peperoni und gibt Knoblauch, Peperoni, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne zusammen in eine kleine Pfanne mit heißem Öl. Vorsicht: Die Kürbiskerne platzen!

Am besten erst die Kerne anbraten, und später Knoblauch und Peperoni dazugeben.

Als nächstes schält und würfelt man die Kartoffeln, und gibt sie zusammen mit dem zerkleinerten Weißkohl und Wirsing in einen Topf mit kochendem Wasser. Wenn die Kartoffeln etwas weich geworden sind, gibt man die Pizzocheri hinzu (als Alternative gehen auch Bandnudeln jeglicher Art). Das ganze lässt man so lange kochen, bis die Nudel kurz davor sind, al dente zu werden, und gießt es ab. Nun gibt man etwa 1/3 des Gemüses in eine Auflaufform, verteilt Salbei und die Kerne darüber, und schließt die Schicht mit Käse ab (zu empfehlen wäre Gratin-Käse und noch einen deftigen Käse).

Das ganze wiederholt man noch zweimal, und stellt es ca. 20 Min. (bis halt der obere Käse goldgelb wird) bei 200° in den E-Herd.

1.7.02 Whateverman

CK

## Zucchini gratin

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

800 g Zucchini

Salz

1 Ei(er)

2 EL Milch

500 g Quark (Sahnequark)

4 EL Tomatenmark

125 g Käse, gerieben

1 Bund Basilikum

Pfeffer

Muskat

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

3 EL Kürbiskerne, gehackt

## ZUBEREITUNG

Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, abtropfen und abkühlen lassen. Ei mit Milch, Quark und Tomatenmark verrühren, die Hälfte des Käses zugeben. Mit geschnittenen Basilikum, Pfeffer, Muskat und Knoblauch abschmecken. Die Hälfte der Zucchini-scheiben schuppenartig in eine ausgefettete flache Backform schichten. Mit der Quark-Ei-Masse begießen und den Vorgang wiederho-

len. Mit restlichem Käse und grob gehackten Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°) 35 Min. überbacken. Dazu passt Polenta.

16.12.02 Callista

CK

## Backwaren

Kürbiskernkuchen

5 Ei

### -----TEIG-----

5 Eigelbe  
3 El Honig; flüssig  
3 El Rum  
1/2 Päckchen Backpulver  
5 Eiweiße  
60 g Zucker  
140 g Kürbiskerne; gemahlen  
70 g Bitterkuvertüre; gerieben  
50 g Mehl  
30 g Butter  
Salz  
Butter; für die Form  
Mehl; für die Form

### -----FÜLLUNG-----

150 g Preiselbeerkonfitüre  
- oder Heidelbeerkonfitüre  
- mit ganzen Früchten

### -----BESTÄUBEN-----

Puderzucker

Eigelbe, Honig, Rum, Backpulver und eine Prise Salz mischen und solange schaumig rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Eiweiße steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen. Den Eiweißnee vorsichtig unter die Eigelbmasse mischen.

Gemahlene Kürbiskerne, geriebene Kuvertüre und Mehl vorsichtig unterheben, anschließend die flüssige, lauwarme Butter

in den Teig laufen lassen und alles vorsichtig glattrühren.

Die Kastenform (20 cm lang) buttern, mit Mehl austreuen, überschüssiges Mehl entfernen. Den Teig hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad C ca. 35 bis 45 Minuten backen.

In der Form auskühlen lassen, anschließend stürzen.

Zweimal waagrecht durchschneiden, so dass drei gleichgroße rechteckige Platten entstehen.

Die untere Kuchenplatte mit der Hälfte der Konfitüre bestreichen, die mittlere Platte daraufsetzen, die übrige Konfitüre darauf verteilen und die letzte Kuchenplatte obenauf setzen.

Den fertigen Kürbiskernkuchen dick mit Puderzucker bestäuben und abgedeckt aufbewahren.

## Kürbis - Krokant - Schnitte      6 Ei

Zutaten für 10 Portionen

100 g Zucker  
100 g Kürbiskerne  
6 Ei(er), davon das Eigelb  
60 g Puderzucker  
1 Pck. Vanillezucker  
120 g Mehl, glattes  
60 g Walnüsse, gerieben  
etwas Öl  
6 Ei(er), davon das Eiklar  
80 g Zucker (Feinkristallzucker)  
Kaffee, kalter, zum Tränken  
500 g Mascarpone  
100 g Puderzucker

### ZUBEREITUNG

Die Kürbiskerne hacken und den Zucker karamellisieren, die Kerne dazugeben. Nach dem Erkalten in der Mulinette zerkleinern, 20g davon für das Biskuit verwenden.

Biskuitmasse herstellen: Dotter und Staubzucker und Vanillezucker zu einer weißlich-gelben Masse schlagen. Dann Eiklar mit dem Zucker steif schlagen. Mehl, Nüsse, Krokant und Eischnee unterheben. Masse auf ein Blech streichen und bei 200° backen. Kaffee mit etwas Rum oder Likör würzen. Fertiges Biskuit in zwei Hälften schneiden und mit dem Kaffee trinken.

Mascarponecreme herstellen (nicht zu fest schlagen) und eine Hälfte des Biskuits damit bestreichen. Die zweite Hälfte drauflegen und in Streifen schneiden. Mit Sahne und Krokant verzieren.  
Kalt stellen!

24.2.03 Margy CK

### Kürbis - Mandel - Törtchen 2 Ei

Zutaten für 10 Portionen

120 g Kürbisfleisch  
2 Ei(er), davon das Eigelb  
etwas Honig  
1 Zitrone(n), Saft und Schale  
etwas Rum und Bittermandelöl  
1 kleine Orange(n), den Saft  
1 Pck. Vanillezucker  
2 Ei(er), davon das Eiklar  
20 g Zucker (Feinkristallzucker)  
100 g Mandeln, gerieben  
20 g Kürbiskerne, fein gehackte  
20 g Semmelbrösel  
20 g Mehl  
2 Msp. Backpulver  
¼ Liter Schlagsahne

#### ZUBEREITUNG

Das Kürbisfleisch fein raffeln und die Kürbiskerne kurz anrösten, dann aufhacken.

Aus dem Kürbisfleisch, Dotter, Honig, Zitronensaft und abger. Schale, Rum, Bittermandelöl, Orangensaft und Vanillezucker eine Masse herstellen. Die geriebenen Mandeln, Kürbiskerne, Mehl mit Backpulver und Brösel und dem geschlagenen Eiklar mit Zucker unterheben und zu einem Rührteig verarbeiten.

Die Masse gleichmäßig auf ein Blech streichen und bei 180° backen. Anschließend beliebige Formen ausstechen. (Quadratisch, Rund, dreieckig, sternförmig)

Sobald die Formen kalt sind, mit Sahne bestreichen und die Törtchen zusammensetzen. An der oberen Seite nochmals mit Sahne bestreichen und mit den gemahlenden Kürbiskernen verzieren.

Kalt stellen!!

PS: Für dieses Rezept kann man statt Kürbissen auch Zucchini nehmen.

24.2.03 Margy CK

## Kürbiskernkipferl

1 Ei

Zutaten für 10 Portionen

0.3 kg Mehl

0.08 kg Puderzucker

1 Pkt. Vanillezucker

0.22 kg Butter

0.1 kg Kürbiskerne, fein gemahlen

1 Ei(er)

Puderzucker - Vanillezucker - Gemisch

### ZUBEREITUNG

Mürbteig herstellen: Mehl mit Butter verbröseln, trockene Zutaten drüber streuen, in der Mitte eine Grube machen und das Ei zugeben; rasch zu einem glatten Teig verkneten; Teig kalt stellen, dünne Rolle formen, kleine Stücke abschneiden - diese zu Kipferl drehen (wie bei Vanillekipferl); Auf mit Backpapier ausgelegtem Blech bei 180° C hell backen; noch heiß in Vanille-Staubzucker-Gemisch wenden oder damit bezuckern. Diese Kekse sind eine interessante Variation der bekannten Vanillekipferl.

6.5.03 Sieglinde

CK

## Kürbiskernkuchen

5 Ei

Portion: 6

### TEIG-----

5 Eigelbe

3 El Honig; flüssig

3 El Rum

0,5 Päckchen Backpulver

5 Eiweiße

60 g Zucker

140 g Kürbiskerne; gemahlen

70 g Bitterkuvertüre; gerieben (in Mandelmühle gem)

50 g Mehl (Buchweizen)

30 g Butter

Salz

Butter; für die Form

Mehl; für die Form

### FÜLLUNG-----

150 g Preiselbeerkonfitüre

- oder Heidelbeerkonfitüre

- mit ganzen Früchten

### BESTÄUBEN-----

## Puderzucker

Eigelbe, Honig, Rum, Backpulver und eine Prise Salz mischen und solange schaumig rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Eiweiße steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen. Den Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse mischen.

Gemahlene Kürbiskerne, geriebene Kuvertüre und Mehl vorsichtig unterheben, anschließend die flüssige, lauwarme Butter in den Teig laufen lassen und alles vorsichtig glattrühren.

Mit Backpapier auslegen, ist einfacher

Die Kastenform (20 cm lang) buttern, mit Mehl ausstreuen, überschüssiges Mehl entfernen. Den Teig hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad C ca. 35 bis 45 Minuten backen.

In der Form auskühlen lassen, anschließend stürzen.

Zweimal waagrecht durchschneiden, so dass drei gleichgroße rechteckige Platten entstehen.

Die untere Kuchenplatte mit der Hälfte der Konfitüre bestreichen, die mittlere Platte darauf setzen, die übrige Konfitüre darauf verteilen und die letzte Kuchenplatte obenauf setzen.

Den fertigen Kürbiskernkuchen dick mit Puderzucker bestäuben und abgedeckt aufbewahren.

## Kürbiskernkuchen

5 Ei

Zutaten für 4 Portionen

5 Ei(er), davon das Eigelb

350 g Zucker

1 Pkt. Vanillezucker

250 ml Öl (Kürbiskernöl)

100 g Nüsse, gemahlen

1 Msp. Zimt

1 Prise Salz

380 g Mehl

½ Pkt. Backpulver

400 g Kürbisfleisch, geraspelt

5 Ei(er), davon das Eiweiß, steif geschlagen Eischnee

Kürbiskerne, gehackt, zum Verzieren  
2 Becher Kuchenglasur, Schoko

#### ZUBEREITUNG

Dotter und Zucker schaumig rühren, andere Zutaten dazugeben, Eischnee unterziehen, auf ein Backblech streichen oder in eine Kastenform geben und bei ca. 180° 40-60 min backen.

Bitte mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen.

Nach dem Auskühlen mit Schokoglasur und den gehackten Kürbiskernen garnieren.

14.12.02 Monika S

#### Kürbiskernölkuchen 3 Ei

Zutaten für 12 Portionen

- 1 Becher Sauerrahm (250 ml)
- 1 Becher Puderzucker
- 1 Becher Mehl
- 1 Becher Öl, Kürbiskernöl
- 1 Becher Kürbiskerne, grob gemahlen
- 3 Ei(er)
- 1 Pkt. Backpulver

#### ZUBEREITUNG

Alles zu einem Teig verrühren und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad 50 Min. backen. Am besten in einer Gugelhupfform.

7.9.01 Andrea Steinlechner CK

#### Kürbisstrudel 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- Teig (Strudelteig)
- 1 kg Kürbis(e)
- 2 EL Butterschmalz
- 1 Zwiebel(n)
- 250 g Quark (Topfen)
- 100 g Butter
- 4 Ei(er)
- ¼ Liter Sauerrahm
- 100 g Mehl
- 2 EL Kürbiskerne
- Salz und Pfeffer

Kümmel, gemahlen  
Dill

#### ZUBEREITUNG

Kürbis schälen, entkernen, raspeln und salzen. Zwiebel in Butterschmalz anrösten, Kürbis ausdrücken und dazugeben. Butter schaumig rühren. Dotter und Topfen nach und nach dazu rühren. Dotter und Kürbismasse, Sauerrahm, Gewürze und Dill vermengen. Eiklar mit einer Prise Salz aufschlagen und mit dem Mehl unter die Kürbismasse heben. Fülle auf dem Strudelteig verteilen, einrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Butter bestreichen und mit Kürbiskernen bestreuen. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

28.12.02 Traudl

CK

#### Schoko - Kürbiskernkuchen

5 Ei

Zutaten für 10 Portionen

5 Ei(er), davon das Eiklar

100 g Rohrzucker

50 g Mehl

1 TL Backpulver

100 g Schokolade (geriebene Kochschokolade)

100 g Kürbiskerne, geriebene

5 Ei(er), davon das Eigelb

30 g Butter, zerlassene

2 EL Rum

#### ZUBEREITUNG

5 Eiklar zu steifen Schnee schlagen, Rohrzucker begeben und weiter schlagen bis die Masse ganz fest ist. Mehl vermischt mit 1 TL Backpulver, geriebener Kochschokolade und geriebenen Kürbiskernen vermengen. 5 Eidotter, zerlassene Butter und 2 EL Rum locker einheben.

Eine Kastenform mit Butter fetten und mit Mehl ausstreuen.

Den Kuchen im vorgeheiztem Backrohr bei 175°Grad ca.50 Min. backen.

30.12.03 Genovefa56

CK

## Brot

### Bauernbrot

Zutaten für 1 Portionen

½ Liter Buttermilch  
1 Würfel Hefe  
½ Liter Wasser, warmes  
4 TL Salz  
4 EL Gewürzmischung für Brot  
600 g Mehl (Roggenmehl)  
600 g Mehl (Weizenmehl)  
40 g Sesam  
40 g Leinsamen  
40 g Sonnenblumenkerne  
40 g Kürbiskerne

#### ZUBEREITUNG

Hefe in Wasser auflösen. Dann alle Zutaten miteinander zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen ca. 10 Min. kräftig durcharbeiten und dann für 20 Min. gehen lassen. Danach nochmals durchkneten und formen. Form fetten u. bemehlen. Ich backe mein Brot immer in Ultraplus 5 l (v. Tupperware) da gelingt das Brot supergut. Es kann aber auch auf dem Backblech gebacken werden.

40 Min. bei 200 Grad, dann 20 Min. bei 150 Grad fertig backen.

12.2.03 Speedy Gonzales CK

#### Kartoffel - Kürbis - Brötchen

Zutaten für 20 Portionen

600 g Mehl  
½ Würfel Hefe  
300 ml Milch  
1 Ei(er)  
2 TL Salz  
2 EL Zucker  
90 g Kartoffeln, zerdrückt  
10 EL Kürbiskerne  
Körner, gemischt

#### ZUBEREITUNG

Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten und gehen lassen. Aus dem Teig 20 gleichgroße Kugeln formen und diese dann z.B. in ein Pizzablech legen. Die Teiglinge mit Wasser bestreichen und mit den Körnern bestreuen. Den Teig nochmals 20 Min. gehen lassen.

Bei 170 C° ca. 15-20 Min. backen.

Beim Backen eine Tasse Wasser in den Backofen stellen.

14.6.02 Perle

CK

### Knäckebrötchen mit Kürbiskernen

Zutaten für 4 Portionen

200 g Mehl (Vollkornmehl)

100 ml Öl

100 ml Wasser

1 Prise Salz

100 g Kürbiskerne

100 g Käse (Emmentaler), gerieben

#### ZUBEREITUNG

Vollkornmehl mit Öl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten und 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig darauf geben und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Kürbiskerne und geriebenen Käse über den Teig streuen. Den Teig im vorgeheizten Backofen bei 150°C auf der 2. Einschubleiste von unten 30 Minuten backen.

Knäckebrötchen aus dem Ofen nehmen, noch warm in 6 x 13 cm große Rechtecke schneiden und kalt werden lassen. In gut verschlossenen Dosen aufbewahren. Es schmeckt zu trockenem Weißwein.

12.10.03 Alexandra71

CK

### Kürbiskernbrot

Zutaten für 1 Portionen

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

250 g Buttermilch, lauwarm, (bis 375g)

300 g Mehl (Weizenvollkornmehl)

130 g Kürbiskerne

100 g Roggenschrot

100 g Maismehl

2 EL Öl (Kürbiskernöl)

1 TL Salz, gehäuft

3 EL Milch

#### ZUBEREITUNG

Hefe mit Zucker, etwas Buttermilch und Mehl anrühren. Zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.

Kürbiskerne (bis auf 30g) grob hacken. Mit restlichem Weizenmehl, Roggenschrot, Maismehl, Öl, Salz und soviel Buttermilch unterkneten, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Zugedeckt ca. 40 Min. gehen lassen. Teig erneut durchkneten, in eine gefettete Kastenform (Länge 30 cm) drücken, mit Milch bestreichen, restliche Kürbiskerne aufstreuen. 30 Min. gehen lassen. Ofen auf 200°C vorheizen. Brot 15 Min. backen, Hitze auf 180°C verringern. In ca. 45 Min. goldbraun backen, 5 Min. in der Form lassen, Stürzen.

17.3.02 Hobbykoechin

CK

## Pikant + Diverses

### Basilikum - Tofu - Mousse

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Kürbiskerne

1 Bund Basilikum

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

100 g Tofu, (oder Quark oder Feta)

1 EL Parmesan, frischer, gerieben

Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Kürbiskerne mittelfein hacken. Basilikum grob hacken. Olivenöl, Zitronensaft und Basilikum glatt pürieren. Tofu zerkrümeln. Nach und nach mit den anderen Zutaten zu einer streichfesten Creme pürieren. Den Parmesan und mit den Kürbiskernen unter die Tofucreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17.12.03 Loop

CK

### Geröstete Kürbiskerne zum Knabbern

Pepitas

Zutaten für 1 Portionen

Kürbiskerne, frische, z. B. aus einem Hokaido-Kürbis

1 EL Salz

1 EL Olivenöl

Wasser

## ZUBEREITUNG

Bei der Zubereitung von Kürbissen für Chutneys, Suppen usw. bleiben die Kerne übrig. Es wäre schade, diese wegzuworfen, da sie reich an ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Gruppe), Eisen, Zink, Phosphor und Vitamin A sind. Ich esse gerne geröstete Kürbiskerne. Aus den USA kommen viele Rezepte für diese leckere Knabbererei. Hier sind das einfachste Rezept und Anregungen für viele Variationen:

Die Kürbiskerne mit einem Esslöffel aus dem Kürbis entfernen und über Nacht in Salzwasser einlegen, damit sich das restliche Fruchtfleisch löst und die Kerne Geschmack annehmen. Dann abgießen und in einem Sieb einige Stunden trocknen lassen. Die Kerne auf einem Backblech ausbreiten, mit Olivenöl besprühen und etwa eine Stunde bei 200°C rösten. Ein- bis zweimal wenden, damit sie gleichmäßig braun werden. Nicht zu trocken werden lassen, denn sonst verlieren sie an Geschmack. Die gerösteten Kürbiskerne können mit und ohne Schale gegessen werden.

In den Staaten werden die Kerne auch ohne Salz und mit etwas Butter 15 - 20 Minuten in der Pfanne geröstet. Zimt kann dieser "süßen" Variante ebenfalls beigegeben werden.

Für eine herzhaftere Note alternativ das Olivenöl mit Knoblauch, Chilipulver, Kümmel, Rosmarin, Curry oder einer Mischung daraus würzen.

4.4.04 Leolo

CK

## Käse Carpaccio

Zutaten für 2 Portionen

20 g Kürbiskerne

200 g Camembert oder Brie

3 EL Aceto Balsamico

6 EL Öl (Olivenöl)

Salz

Pfeffer

2 EL Schnittlauch

Salat (Blattsalat), zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 4 min rösten, auskühlen lassen. Käse in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern kreisförmig anrichten.

Für die Marinade Kürbiskerne klein hacken, mit Aceto Balsamico, Olivenöl, 2 EL kaltem Wasser, Salz, Pfeffer würzen. Die Käsescheiben mit der Marinade gleichmäßig übergießen, mit Schnittlauch bestreuen und mit Blattsalat garnieren (z.B. Lollo Rosso) Dazu passt Brot oder Baguette.

18.4.03 Ulla2

CK

## Kürbisfüllung , Köstlichste 1 Eiweiß

Zutaten für 2 Portionen

- 125 g Kürbisfleisch (Hokkaido)
- 1 EL Zucker, brauner
- 2 EL Essig (Sherry-Essig)
- 2 Msp. Brühe, gekörnt  
etwas Wasser
- 1 EL Frischkäse, sahnig
- 1 EL Semmelbrösel
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Karotte(n), gewürfelt, blanchiert
- 20 Blätter Wantan
- Butter
- Salbei
- 1 Ei(er), davon das Eiweiß

### ZUBEREITUNG

Zucker karamellisieren, mit Essig ablöschen, gewürfelten (1 cm) Kürbis dazu, etwas Wasser. Kürbis gar köcheln (etwa 15 Minuten). Wenn nötig, Wasser nachgießen. Dabei ein bis zwei Messerspitzen gekörnte Brühe dazu rühren. Kürbiskerne ohne Fett rösten, einen Esslöffel zum Kürbis geben, pürieren.

Unter die Kürbis-Masse einen EL Frischkäse und zwei EL Semmelbrösel arbeiten, mit frisch gemahlener Pfeffer (ruhig etwas großzügiger) und Salz würzen.

Je einen TL Kürbis-Masse auf ein Wantan - Blatt geben, Ränder mit Eiweiß einstreichen, ein zweites Wantan -blatt darüber legen, festdrücken.

Ein bis zwei Minuten kochen, dann in schäumende Butter, gewürzt mit etwas Salz und dem gehackten Salbei (Menge nach Geschmack) legen, kurz anbraten.

Tipp: kann man gut vorbereiten, Stunden später erst "vollenden".

Ich denke, diese köstliche Füllung geht selbstverständlich auch für Ravioli, Tortellini, etc.

13.01.03 Rosmarin

CK

## Kürbiskernaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

- 75 g Kürbiskerne, geschälte
- 75 g Butter, weiche
- 3 EL Puderzucker
- 1 TL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne unter häufigem Rütteln kurz rösten. Etwas abkühlen lassen und in einem Mörser zerstoßen oder im Mixer zerkleinern.

Die Butter mit Zucker und Zitronensaft verrühren. Die Kürbiskerne unterrühren.

Der Aufstrich passt ausgezeichnet zu Brötchen oder Weißbrot und ist im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.

26.5.04 Zuckerschnute16 CK

## Kürbiskernöl - Aufstrich

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Schalotte(n) oder kleine Zwiebeln
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 3 EL Crème fraiche oder saure Sahne
- 3 EL Hüttenkäse (gekörnter Frischkäse)
- 3 EL Öl (Kürbiskernöl)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Kürbiskerne

## ZUBEREITUNG

Die Schalotten und den Knoblauch in kleine Würfelchen hacken. Mit dem Creme fraiche, dem Hüttenkäse und dem Kürbiskernöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbiskerne leicht anrösten und unterheben.

Schmeckt am besten zu frischem Brot, aber auch als Dipp, z.B. auch zu Pellkartoffeln.

26.10.03 Maeuseturm CK

## Kürbiskernparfait 3 Ei + 4 Eigelb

Zutaten für 6 Portionen

- 3 Ei(er)
- 4 Ei(er), davon das Eigelb
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 150 g Kürbiskerne, fein gerieben
- 500 ml Schlagsahne

## ZUBEREITUNG

Eine Rehrückenform (1 1/4 l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen. Eier, Dotter, Zucker, Vanillezucker und Salz über Wasserdampf cremig schlagen. Masse vom Dampf nehmen und rühren, bis sie abgekühlt ist. Kürbiskerne in die Eimasse rühren, Sahne schlagen und unterheben. Parfait-Masse in die Form füllen, mit Frischhaltefolie zudecken und ca. 10 Stunden gefrieren lassen. Parfait aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Mit Vanillesauce servieren, mit Schlagsahne und Kürbiskernen garnieren.

10.4.03 Angie25

CK

## Kürbisrisotto

Risotto con la zucca

Zutaten für 4 Portionen

½ Liter Gemüsebrühe

2 Schalotte(n), geschält und fein gewürfelt

2 EL Butter

300 g Reis, Arborio oder Milchreis

200 ml Wein, weiß, trocken

300 g Kürbisfleisch, z.B. Hokkaido, klein geschnitten

2 EL Öl, Olivenöl

1 EL Kürbiskerne, gehackt

50 g Käse, Parmigiano Reggiano, frisch gerieben

## ZUBEREITUNG

Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Schalottenwürfel in 1 EL Butter andünsten, den Reis dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze glasig dünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Nach und nach die Brühe dazugießen. Die Flüssigkeit zwischendurch immer unter Rühren einkochen lassen. Falls nötig, noch etwas heißes Wasser hinzufügen. Das Risotto sollte feucht sein und eine cremige Konsistenz aufweisen. Die Reiskörnchen müssen noch einen leichten Biss haben.

Kurz vor dem Garwerden des Reises die Kürbiskerne in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten, das Kürbisfleisch dazugeben und 4 Min. garen lassen. Den Risottoreis mit dem Kürbis vermengen, den Parmesankäse darüber reiben, mit der restlichen Butter abschmecken und sofort heiß servieren.

16.2.03 Sofi

CK

## Parfait aus karamellisierten Kürbiskernen 6 Eigelb + 2 Eiweiß

Zutaten für 4 Portionen

100 g Zucker  
100 g Kürbiskerne  
40 g Walnüsse  
120 ml Wasser  
80 g Zucker  
6 Ei(er), davon das Eigelb  
2 Ei(er), davon das Eiweiß  
30 g Zucker  
250 ml Schlagsahne  
2 EL Rum, brauner

### ZUBEREITUNG

Für eine Form von 1 l Inhalt: 100 Gramm Zucker hellbraun schmelzen. Die Kürbiskerne und Walnüsse mit einem Holzlöffel darin verrühren, sofort auf Backpapier geben und kalt werden lassen. Zu Krokant zerhacken. Das Wasser mit 80 Gramm Zucker und den Eigelb verrühren und im Wasserbad dicklich-cremig aufschlagen, dann in Eiswasser kalt rühren. Die Eiweiß mit 30 Gramm Zucker steif schlagen und mit der geschlagenen Sahne unter die Parfaitmasse heben. Krokant dazu, mit Rum würzen. Form mit Klarsichtfolie auskleiden, die Masse einfüllen, mit Folie abdecken und mind. 5 Stunden in das Gefrierfach stellen. Das P. aus der Form nehmen, Folie abziehen und in Scheiben schneiden. Mit Rotweinsirup servieren. Dazu 700ml Rotwein und 60 Gramm Zucker sirupartig einkochen und auskühlen lassen. Soße als Spiegel auf den Teller und Parfaitscheiben darauf.

16.2.03 Callif

CK

## Quarkcreme mit Basilikum

Zutaten für 6 Portionen

½ Zitrone(n)  
50 g Ziegenfrischkäse  
250 g Quark (Magerquark)  
100 ml Sahne  
1 Zehe/n Knoblauch gepresst  
Salz  
30 g Kürbiskerne  
1 EL Öl (Olivenöl)  
2 EL Öl (Olivenöl)  
Pfeffer  
Basilikum

### ZUBEREITUNG

Zitrone auspressen. Ziegenkäse, Quark, Sahne, Knoblauchzehe und die in 1 EL Olivenöl angerösteten, gesalzenen Kürbiskerne vermischen, die restlichen 2 EL Olivenöl untermischen, mit zerzupftem Basilikum und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Einige Kürbiskerne für die Deko aufbewahren, ebenfalls ein Zweig Basilikum. Zu gerösteten Bauernbrotscheiben servieren.

22.4.02 Koelkast

CK

### Rosenkohlragout

Zutaten für 3 Portionen

600 g Rosenkohl

10 Steinpilze, getrocknet

125 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel(n)

1 TL Butter

2 EL Crème fraîche

125 ml Sherry

2 EL Kürbiskerne, grün

½ Bund Petersilie oder Basilikum

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Muskat

### ZUBEREITUNG

Rosenkohl putzen, Pilze in der Gemüsebrühe einweichen, Rosenkohl in Salzwasser 5 Minuten kochen, die Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten, den abgetropften Rosenkohl zugeben und mitdünsten. Pilze, Brühe, Creme fraîche und Sherry (wenn Kinder mitessen, kann dieser durch Brühe ersetzt werden) zugeben, aufkochen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Kürbiskerne ohne Fett rösten und zusammen mit der grob gehackten Petersilie über den Rosenkohl geben.

11.11.01 Netti

CK

### Spaghetti Tricolore

Zutaten für 4 Portionen

150 g Kürbiskerne, geschälte

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

2 Bund Rucola

2 EL Öl

1 Dose/n Tomate(n)  
Salz  
Pfeffer  
500 g Nudeln (Spaghetti)

#### ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Rucola waschen, trocken schütteln und am besten mit einer Schere in fingerbreite Streifen schneiden.

Zwiebel im Fett glasig dünsten, Kürbiskerne mitrösten, dann Knoblauch und Rucola zufügen. Die Tomaten in der Dose zerschneiden und samt Saft zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, abgießen. Mit der Sauce zu Tisch geben.

21.6.02 Simone Hefner

CK

#### Südsteirische Eierspeise 4 Ei

Rührei

Zutaten für 2 Portionen

4 Ei(er)  
2 EL Öl (südsteirisches Kürbiskernöl)  
1 EL Kürbiskerne, gehackt  
Salz  
Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Eier mit Salz und Pfeffer in einem passenden Gefäß verrühren. Das Kürbiskernöl in einer Pfanne erhitzen. Die Eiermasse in das erhitzte Öl geben und warten, bis das Ei gestockt ist. Je nach Geschmack kürzer oder länger braten. Immer darauf achten, dass das Öl nicht zu heiß wird, da es sonst bitter wird! Zum Anrichten auf Teller geben und die gehackten Kürbiskerne darüber streuen.

3.5.02 whoistrinity

CK

## Salat

#### Feldsalat mit gebratenem Kürbis

Zutaten für Portionen

300 g Kürbisfleisch, z.B. Hokkaido  
75 g Zwiebel(n)  
2 EL Öl, Olivenöl  
2 EL Essig, z.B. Balsamico-Essig  
2 EL Öl (Kürbiskernöl)  
Meersalz  
Pfeffer  
150 g Feldsalat  
60 g Käse, z.B. Feta- Schafskäse  
1 EL Kürbiskerne, gehackt

#### ZUBEREITUNG

Kürbis in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Zwiebeln vierteln und in streifen schneiden. Kürbis mit Küchentrepp trocken tupfen und in mehreren Portionen in Olivenöl auf beiden Seiten leicht anbraten. Kürbis aus der Pfanne nehmen, die Zwiebeln glasig dünsten und zum Kürbis geben. Kürbiskernöl, Balsamico-Essig, Meersalz und Pfeffer mischen, über die Kürbis-Zwiebel-Mischung geben und etwa eine Stunde durchziehen lassen. Feldsalat sorgfältig waschen und auf einer großen Platte anrichten. Kürbisscheiben abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Kürbis neben dem Feldsalat anrichten. Aufgefangene Marinade über den Feldsalat träufeln. Feta grob zerkrümeln und über den Salat streuen, die gehackten Kürbiskerne über den Kürbis geben.

5.1.03 Sofi CK

## Suppe

### Kürbis-Paprika-Lauchtopf mit Hefeweizen

Zutaten für 4 Portionen  
600 g Kürbis(e)  
1 Paprikaschote(n), rot  
1 Paprikaschote(n), gelb  
2 Stange/n Lauch  
2 Knoblauch (Zehen)  
60 g Butter  
Salz und Pfeffer  
1 EL Paprikapulver  
1 EL Honig  
250 ml Weizenbier  
250 ml Gemüsebrühe  
1 handvoll Salbei (Blätter)  
60 g Kürbiskerne  
4 Scheibe/n Bauernbrot(e)

## ZUBEREITUNG

Das Kürbisfleisch aus der Schale schneiden, die Kerne dabei entfernen und das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Paprika waschen, teilen, Stiele, Zwischenwände und Kerne entfernen und die Schoten in Rauten schneiden. Vom Lauch Wurzeln und welke Blattenden abschneiden, Stangen aufschneiden, unter fließendem Wasser gründlich waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Gemüse in 30 g Butter andünsten, mit Pfeffer, Salz, Paprika und Honig würzen, dann mit dem Bier und der Brühe angießen. In etwa 15 Minuten gar dünsten. Salbeiblätter und Kürbiskerne in der übrigen Butter knusprig braten. Die Brotscheiben in vier tiefe Teller legen. Das Gemüse abschmecken, darüber schöpfen und mit Salbei und Kürbiskernen bestreuen.

11.12.00

CK

## Fenchelsuppe mit Linsen

Portion: 4

- 1 mittl. Fenchelknolle
- 1 sm Zwiebel
- 1 El Öl
- 50 g Rote Linsen
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 50 g Kürbiskerne
- 100 g Süße Sahne
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 El Schnittlauchröllchen

Fenchel in knapp fingerbreite Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel und Linsen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren einige Sekunden anbraten. Fenchel zugeben, Brühe hinzugießen, aufkochen und Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten garen.

Während die Linsen kochen, Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei schwacher Hitze rösten, bis sie zart duften. Dabei hin und wieder umrühren.

Sahne in die Suppe rühren und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmte Teller verteilen. Schnittlauch und Kürbiskerne drüberstreuen.

## Kohlrabikremsuppe mit Kürbiskernen

Zutaten für 4 Portionen

2 Kohlrabi  
50 g Kürbiskerne  
1 Becher Sahne

### ZUBEREITUNG

Kohlrabi in kleine Stücke schneiden und mit Wasser bedeckt in ca. 10-15 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Kohlrabi mit dem Pürierstab zerkleinern und mit der Brühe durch ein Sieb streichen. Nun die Sahne dazugeben und mit weißem Pfeffer und Salz fein abschmecken.

Zum servieren die Suppe mit den Kürbiskernen bestreuen. Die Suppe wird farblich intensiver und schöner, wenn dem Kohlrabi einige Stücke Brokkoli zugefügt werden. Statt Kürbiskernen schmecken auch Pinienkerne sehr gut. Wenn man Krabben zugibt, wird eine leckere Kohlrabisuppe Holsteiner Art daraus.

28.7.03 Stellalotten

CK

## Kürbiscremesuppe, südsteirisch, von Rudolfo

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kürbisfleisch, ohne Schale und ohne Kerne gewogen  
1 m.- große Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
750 ml Hühnerbrühe  
200 ml Sahne (Obers)  
Butter  
Öl (Kürbiskernöl)  
Kürbiskerne  
Salz  
Pfeffer, aus der Mühle

Das Kürbisfleisch würfeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Butter andünsten.

Das Kürbisfleisch dazugeben, kurz anrösten und mit Suppe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt eine halbe Stunde kochen lassen. 0,15 l Obers dazugießen. Nochmals aufkochen und mit dem Stabmixer pürieren. Abschmecken. Das restliche Obers steif schlagen. 2 EL Kürbiskerne grob hacken. Die Suppe anrichten.

Auf jeden Teller ein "Obershäubchen" setzen. Die Kürbiskerne drüberstreuen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl darüber träufeln.

26.11.03 Muschelkoch

CK

### Kürbiskernsuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Kürbis(e)
- 200 g Crème fraîche
- 1 Tasse/n Sahne
- 1 Tasse/n Sahne, geschlagen, zum Anrichten
- 2 Tasse/n Brühe (Geflügelbrühe), entfettet
- 5 EL Öl (gutes Kürbiskernöl)
- 4 EL Kürbiskerne, geröstet
- Salz und Pfeffer, weiß
- 1 Prise Muskat

#### ZUBEREITUNG

Das Kürbisfleisch auslösen und mit der Brühe 40 Min. kochen lassen und immer wieder mit etwas Wasser auffüllen. Die Gewürze, die Sahne und die Creme fraîche zugeben und mit dem Mixstab fein pürieren. Ganz zum Schluss das Kürbiskernöl unterschlagen. In Teller verteilen, darauf etwas geschlagene Sahne setzen und mit gerösteten Kürbiskernen verzieren.

8.5.01 Nearlyheadlessnick

CK

### Kürbissuppe mit Kürbiskernöl

Zutaten für 6 Portionen

- 750 g Kürbisfleisch (z.B. Early Butternut)
- 2 Möhre(n)
- 1 Kartoffeln
- 1 Zwiebel(n)
- 2 EL Öl
- 50 g Suppengemüse, TK
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 g Schlagsahne
- Salz und Pfeffer, Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Prise Muskat
- 30 g Kürbiskerne, geschälte
- 6 TL Öl (Kürbiskernöl)
- Zucker

## ZUBEREITUNG

Kürbis schälen und grob würfeln. Möhren, Kartoffel und Zwiebel würfeln. Gemüse in Öl anrösten, Suppengrün zugeben, andünsten, mit Brühe ablöschen. 20 Min bei mittlerer Hitze kochen lassen bis der Kürbis weich ist. Gemüse fein pürieren, Sahne zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Muskat abschmecken. Suppe in die Teller verteilen mit je 1 TL Kürbiskernöl beträufeln und mit den angerösteten Kürbiskernen bestreuen.

10.3.03 Vaku

CK

## Kürbissuppe mit Orangencroutons

Zutaten für 4 Portionen

- 1 EL Butter
- 2 Schalotte(n)
- 3 TL Curry
- 700 g Kürbisfleisch, gerüsteter
- 2.5 dl Orangensaft
- 1 TL Salz
- 1 Becher Sauerrahm
- 2 EL Gin
- 50 g Butter, weiche
- ½ Orange(n) abgeriebene Schale
- 1 TL Orangensaft
- 1 Zehe/n Knoblauch, gepresst
- 1 EL Kürbiskerne fein gehackt
- 4 Scheibe/n Toastbrot
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

## ZUBEREITUNG

Kürbissuppe: Butter in der Pfanne warm werden lassen. Schalotten zugeben und andämpfen. Curry zugeben und mitdämpfen. Kürbis in Würfel schneiden, zugeben und kurz mitdämpfen. Orangensaft und Salz zugeben und zugedeckt weich kochen. Im Mixer fein pürieren. Sauerrahm mit dem Schwingbesen dazurühren. Gin nach Belieben dazugeben.

Orangencroutons: Butter, abgeriebene Schale einer 1/2 Orange, Orangensaft, Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Kürbiskerne mit einer Gabel gut mischen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Toastbrot toasten, diagonal in 8 Dreiecke schneiden. Noch lauwarm mit der Orangenbutter bestreichen. Toast zur Suppe servieren.

26.4.02 Uzala

CK

## Suppe mit dreimal Kürbis

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kürbisfleisch, gelbes  
½ Liter Gemüsebrühe  
¼ Liter Sahne  
2 EL Kürbiskerne, getrocknete  
Salz und Pfeffer  
Curry  
Butter

### ZUBEREITUNG

Das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden und einige Minuten in der Gemüsebrühe kochen, die Sahne zugeben und Kürbis vollends weich kochen. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in wenig Butter anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Mit einem Pürierstab die Suppe mixen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller geben, mit dem Kürbiskernöl vorsichtig eine Kreis auf die Suppe zeichnen und in die Mitte die Kürbiskerne geben. Dazu Weißbrot reichen.

25.6.03 Binsn

CK

## Süßes Kürbiscremesüppchen

mit Kürbiskernkaramell und Orangenfilet

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kürbis(e) (Hokkaidokürbis)  
½ Liter Apfelsaft, naturtrüb  
100 g Kürbiskerne  
2 Orange(n), filetiert  
1 Zitrone(n), den Saft  
1 Stange/n Zimt  
2 EL Rohrzucker  
EL Sirup (Ahornsirup)

### ZUBEREITUNG

Den Kürbis putzen, in Würfel schneiden und mit dem Apfelsaft und der Zimtstange in einen Topf geben und in 10 - 15 Minuten weich kochen. Pürieren, mit Zitronensaft und Ahornsirup abschmecken.

3 Esslöffel Wasser in einen Topf geben, den Zucker hinzufügen, etwas einkochen lassen.

Die Kürbiskerne hineingeben und rühren, bis der Zucker anfängt zu karamellisieren.

Die Suppe in angewärmte Suppenteller anrichten und mit den Kürbiskernen und den Orangenfilets garnieren.

## Vegetarisch + Pikant

### Armenisches Omelette mit Mazun

10 Ei

Portion: 4

1 kg Auberginen; gewürfelt  
500 g Kürbis; gewürfelt  
500 g Grüne Bohnen; gekocht  
10 Eier  
100 g Butter  
1 Tas. Kräuter; gehackt,  
es eignen sich Basilikum, Petersilie, Bohnenkraut, Korianderkraut

MAZUN 1 Pk. Saure Sahne  
¼ Tas. Kefir  
100 g Schafskäse; gerieben

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Auberginen-, Kürbiswürfel und Bohnen zusammen mischen und in eine Auflaufform geben.

Die Eier verquirlen und über die Gemüseschicht gießen.

Das Omelette im Backofen backen, bis die Eimasse gestockt ist und anfängt, leicht zu bräunen. Saure Sahne, Kefir und Schafskäse vermischen und zusammen durch ein Sieb streichen. Zu dem Omelette reichen.

### Bunte Kürbispfanne

2 Portionen

1 Grüne Paprikaschote  
2 Karotten  
300 g Kürbis; vorbereitet gewogen  
100 g Lauch  
100 g Sellerie  
100 g Zwiebel  
3 El Sonnenblumenöl  
1 Tl Gekörnte Gemüsebrühe  
2 El Weißwein

- 8 Rosmarinnadeln
- 2 Tomaten
- 1 Tl Steinpilzbrühe; Reformhaus
- 2 El Butter
- 2 El Kräuter (Bohnenkraut, Basilikum, Oregano, Petersilie)

Diana: Am besten schmeckt mir diese Kürbispfanne mit dem Hocado. Es ist ein Kürbis, der nicht so wässrig ist, wie üblich. Vor allem hat er den Vorteil, dass man auch die Schale mit essen kann. Das bedeutet weniger Arbeit und einen köstlichen, nussartigen Geschmack. Den Hocado gibt es übrigens in den Farben rot, grün und orange. Das sieht ganz lustig aus.

Das Gemüse putzen und waschen. Die Paprikaschote in schmale Streifen schneiden. Die Karotten in feine Scheiben hobeln. Den Kürbis schälen, das weiche Innere entfernen und in Würfel schneiden. Den Sellerie grob raspeln. Das Selleriegrün beiseite legen. Das Gemüse mischen.

Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und in dem Öl glasig dünsten. Dann das Gemüse, den Weißwein und die gekörnte Gemüsebrühe dazugeben. Den Deckel schließen und bei schwacher Hitze in ca. 15 Minuten garen.

Das Gemüse soll knackig bleiben.

Die Tomaten in grobe Würfel teilen. Mit der Steinpilzbrühe, dem gehackten Selleriegrün, der Butter und den restlichen Kräutern zusammen zum Gemüse geben und noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.

### Gemüse-Morchel-Potpourri

- 2 pk Getrocknete Morcheln
- 150 ml ; Wasser
- 600 g Kartoffeln
- 300 g Kürbis
- 1 sm Chinakohl
- 800 g Rosenkohl
- 2 El Butter
- 100 ml Bouillon
- 150 ml Rahm
- ; Salz
- ; Pfeffer

Morcheln in warmem Wasser 30 Minuten einweichen. Danach das Wasser durch ein Kaffeefilterpapier absieben und aufheben. Die Morcheln unter fließendem Wasser sehr gut waschen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kürbis würfeln, Chinakohl in Streifen schneiden, Rosenkohl eventuell halbieren.

Butter in einer großen Pfanne warm werden lassen, Morcheln beifügen und kurz dünsten. Gemüse und Kartoffeln begeben, ebenfalls kurz dünsten. Mit Bouillon und Pilzeinweichwasser ablöschen, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis Gemüse und Kartoffeln weich sind.

Unmittelbar vor dem Servieren Rahm dazugießen, abschmecken.

## Kartoffel-Kürbiswehe

2 Ei

### TEIG

200 g sehr fein gem Buchweizen oder  
( 130 g Buchweizen gem+ 25 g Sojamehl+ 25 g Haselnüsse gem., + je 10  
g gem Hirse + NT -Reis )  
50 g Butter; kalt  
50 g Magerquark  
1Ei  
1 Prise ; Salz

### BELAG

1 sm Zwiebel; fein gehackt  
1 Ei Maiskeimöl  
300 g Gekochte Kartoffeln-- vom Vortag  
300 g Kürbisfleisch  
1 TI Gemüsebouillonpulver  
1 TI Ingwer; gemahlen  
1 TI Koriander; gemahlen  
; Pfeffer

### GUSS

100 ml Rahm  
1Ei  
50 g Greyerzer Käse; gerieben  
; Pfeffer

Die Zutaten Für den Teig rasch zu einem Teig zusammenkneten, während 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Zwiebel im Öl dünsten; den in kleine Würfel geschnittenen

Kürbis zugeben und mitdünsten, eventuell etwas Wasser zugeben. Mit Gemüsebouillonpulver, Ingwer, Koriander und Pfeffer würzen. Die Kürbiswürfel sollten noch Biss haben und es sollte keine Kochflüssigkeit mehr übrigbleiben.

Den Teig auswallen, ein gefettetes Backblech damit belegen, mit einer Gabel gut einstechen. Die Kartoffeln grob raffen und mit dem Kürbisgemüse vermischen. Die Masse auf dem Teigboden verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C während 10 Minuten backen.

Rahm, Ei und Käse verrühren, würzen, über die Wähe geben und weitere 25 Minuten backen, bis die Wähe leicht gebräunt ist.

### Kürbis gegrillt

Portion: 4

1 halber Kürbis von 1000 g  
100 g Butter  
Salz

Kürbis gibt's in Amerika das ganze Jahr über. Deshalb und wegen der wenige Kalorien ersetzt er in vielen Familien die Kartoffel.

Dies ist ein amerikanisches Rezept.

Kürbis waschen, entkernen und mit einem sauberen Küchentuch abtrocknen.

Schnittfläche mit einem Drittel der Butter bestreichen. Mit der unbestrichenen Seite auf ein Backblech setzen.

In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben. Bei 240 Grad ca. 60 Minuten backen.

Danach noch 2 Minuten übergrillen und in Stücken servieren.

Beim Verzehr die Schale abschneiden. Kürbisfleisch mit Butterflöckchen (restliche Butter verwenden) belegen und salzen.

255 Kalorien / 1067 Joule.

Als Abendessen mit Schwarzbrot und Butter oder als Mittagessen mit gegrillter Hochrippe oder gebratener Lammkeule und Rosenkohl.

### Kürbis im Kürbis

Sendung vom 15. Oktober 2004

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Es handelt sich nicht einfach um die in einen ausgehöhlten Kürbis eingefüllte Suppe, sondern um eine üppige, gehaltvollere Sache, geradezu ein ganzes Essen, eine Art Eintopf, der sehr verblüffend ist.

Zutaten für sechs bis acht Personen:

1 kleinerer Muskat- oder 1 großer Hokkaidokürbis  
1 TL Salz  
1 EL Pfefferbeeren  
8 Pimentkörner  
½ TL Senfkörner  
½ TL gemahlener Macis (Muskatblüte)  
1 TL Kümmel  
1-2 getrocknete Chilischoten oder 1 Messerspitze Cayennepfeffer  
½ TL Zucker  
1 Kastenweißbrot vom Vortag  
500 g verschiedene würzige Käsesorten in dünnen Scheiben  
circa ¼ l Sahne  
circa ¼ l Brühe  
Petersilie  
Frühlingszwiebel  
3 ganze Knoblauchzehen

Dem Kürbis eine Kappe abschneiden. Mit einem Löffel die Kerne und sämtliche Fasern herausholen, das Fleisch intakt lassen. Alle Gewürze im Mörser zu feinem Pulver zerreiben, mit einem Teil davon den Kürbis austreuen.

Das Brot auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden (sollte es frisch sein, auf einem Blech ausbreiten und im 200 Grad Celsius heißen Ofen rösten und trocknen). Den Käse auf der Maschine ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Brot und Käse abwechselnd in den Kürbis schichten, immer wieder einen Hauch Gewürzmischung darüber streuen. Auch die Petersilie und Frühlingszwiebeln sehr fein gehackt dazwischen streuen.

Sobald der Kürbis gefüllt ist, alles mit Sahne tränken und so viel Brühe auffüllen, dass die Flüssigkeit bis knapp unter den oberen Rand reicht. Die Knoblauchzehen oben auflegen und später wieder herausnehmen. Den Deckel wieder aufsetzen. Einen kleinen Kanal hineinschneiden, damit Dampf aus dem Inneren entweichen kann. Damit er nicht kippen kann, den Kürbis auf einen Sockel von zerknüllter Alufolie betten.

Für circa zwei Stunden ins 200 Grad Celsius heiße Backrohr stellen. Erst bei Tisch den Deckel heben, den Kürbisinhalt mit einer Gabel gründlich verrühren. Vorsichtig, damit die Schale kein Loch bekommt und die „Sup-

penschüssel" unversehrt bleibt. In tiefen Tellern anrichten - und mit dem Löffel verspeisen.

Getränk: Dazu passt ein fruchtiger Rotwein, ein Spätburgunder etwa, aus Baden oder Franken.

### Kürbis mit Gewürzen < Indien

4 Portionen

2 El Öl  
1/2 Tl Calonje  
2 Getr. rote Chilischoten  
1 lg Zwiebel; in dünnen Scheiben  
450 g Kürbis; in 1 cm Würfel  
1/2 Tl Kurkuma  
1/2 Tl Chilipulver  
1/2 Tl ;Salz

Das Öl in einer Karrhai auf ziemlich hoher Stufe erhitzen. Calonje und rote Chilis hineingeben und etwa 15 Sekunden zischen lassen. Die Zwiebel dazugeben und goldgelb braten.

Kürbis, Kurkuma, Chilipulver und Salz hinzugeben und alles 2-3 Minuten unter Rühren braten. Deckel auflegen. Die Hitze reduzieren und alles weitere 10 Minuten garen.

### Kürbis mit Pesto

Portion: 4

600 g Winterkürbis  
Salz  
2 Tl Olivenöl  
1 Tl Butter

PESTO--  
50 g Pesto  
1 sm Peperoncino; entkernt  
25 g Kürbiskerne; geröstet  
3 El Geflügelfond

Winterkürbis schälen, Fleisch grob würfeln, leicht salzen und im

Dampf halbgar dämpfen.

Pesto mit entkerntem Peperoncino, gerösteten Kürbiskernen und Geflügelfond pürieren.

Kürbiswürfel trocken tupfen, im nicht zu heißen Öl-Butter-Gemisch unter Wenden langsam braten.

Kürbis anrichten, mit Pesto servieren.

Das Rezept kann auch mit Sommerkürbis (Patissons, Rondini, Zucchini) zubereitet werden: Kürbis je nach Sorte und Größe schälen, entkernen und grob würfeln. Leicht salzen und auf Küchenpapier Saft ziehen lassen. Gut trocken tupfen, weiter wie oben.

### Kürbisfüllung für Tortelli, Ravioli      6 Ei

1500 kg Kürbis  
150 g Amaretti; zu Staub zerdrückt  
150 g Eingelegte Senfrüchte Mostarda di frutta  
150 g Parmesan; gerieben  
;Muskat  
;Salz  
;Pfeffer

6 Eiern  
600 g Mehl= ( 350 g Buchweizen gem, + 100 g Sojaschrot gem.+ 100 g Haselnüsse gem,+ je 25 g Hirse + NT-Reis gem.)

Die feinen Tortelli di zucca stammen aus Mantova, wo man sie ursprünglich als fleischloses Gericht für den Heiligen Abend zubereitete. Den süßlichen und doch pikanten Geschmack geben ihnen die Amaretti und die eingelegten Senfrüchte (Mostarda di frutta), die man dem pürierten Kürbis beifügt. Hier das Rezept der klassischen Füllung.

Man schneidet den Kürbis in Stücke, entfernt die Samen, legt die Stücke dann samt der Schale auf ein Blech und lässt sie im Backofen bei 200 Grad garen, bis das Kürbisfleisch weich ist.

Dann püriert man es im Mixer oder treibt es durch einen Sieb, vermischt es mit den zu Staub zerdrückten Amaretti und den Senfrüchten, die man in kleine Würfelchen geschnitten hat. Man gibt den frisch geriebenen Parmesan dazu und schmeckt mit Muskat, Salz und Pfeffer ab.

Am besten schmeckt diese Füllung, wenn man sie schon am Vortag zubereitet.

Zubereitungsbeispiel:

Man knetet aus Eiern und Mehl einen Nudelteig, (Nudelteig = 100 g Buchweizen + 1 Ei + 1/4 TL Meersalz, verkneten, 30 min ruhen) den man dünn auswallt und in Rechtecke von 4 x 8 cm Größe schneidet. In die Mitte jedes Tortello setzt man ein nussgroßes Stück Füllung, klappt die Teigtaschen zusammen und drückt die Ränder fest zusammen. Man kocht sie in gesalzenem Wasser in 4 bis 5 Minuten al dente und serviert sie mit Parmesan und flüssiger Butter.

Kürbisravioli 1 Eigelb + 4 Ei

mit Butter-Parmesan-Sauce

6 Personen

750 g Kürbis,  
einige Amarettkekse,  
1 Eigelb,  
3 EL gehackter Prosciutto,  
170 g frisch geriebener Parmesan,  
3 EL sehr fein gehackte Petersilie,  
frisch geriebene Muskatnuss.

Pastateig:

500 g griffiges Mehl,  
4 Eier  
50 ml feinstes Olivenöl,  
5 Safranfäden (30 Minuten in 2 EL Wasser einweichen),  
Salz.

Sauce:

5 EL Butter,  
2 EL Parmesan

Kürbis in Scheiben schneiden und auf Backblech auflegen und im vorgeheizten

Rohr auf der mittleren Schiene bei 230 °C ca. 20 Minuten backen. Danach Hitze auf 200 °C reduzieren und weitere 35 bis 40 Minuten backen, bis die Stücke sehr weich sind. Herd abschalten. Kürbis schälen und wieder ins Rohr stellen. Bei leicht geöffneter Türe ca. 10-15 Minuten trocknen lassen.

Amarettkekse im Mörser fein zerstoßen. Kürbis in eine Schüssel passieren.

Die Amarettibrösel, Prosciutto, geriebenen Parmesan, Petersilie, etwas Muskatnuss und Salz hinzufügen und mit einer Gabel gleichmäßig vermischen.

Für den Teig Mehl zu einem Kranz formen. Eier in die Kranzmitte schlagen und alle anderen Zutaten zufügen. Mehl mit Zutaten langsam vermengen und den Teig mit den Handballen solange bearbeiten, bis er glatt und glänzend wird.

In ein feuchtes Tuch einschlagen und mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Pastateig ausrollen und zuschneiden. Auf einer Teighälfte Kürbishäufchen in 5 cm Abstand darauf verteilen. Die leere Teighälfte darüber falten, ausstechen oder mit Teigrad in Form von Rechtecken ausstechen. Zum Kochen der Pasta 1 EL Olivenöl in das Kochwasser geben, Kürbisravioli darin einige Minuten garen. Mit der gebräunten Butter und dem geriebenen Parmesan anrichten.

## Kürbisschnitzel

1 Ei

200 g Kürbisfleisch

; Salz

; Pfeffer

; Mehl

1 Ei

Semmelbrösel

75 g Schmalz

Kürbisfleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und Ruhen lassen, bis das Salz eingezogen ist. Dann die Kürbisschnitzel mit Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren und gut anklopfen.

In einer beschichteten Pfanne Schmalz erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb braten. Bei Bedarf anschließend nochmals mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Mit Kartoffelpüree, Tomatensauce und gemischtem Salat servieren.

## Kürbisschnitzel, Überbackene

4 Portionen

1 kg Kürbis

Meersalz

1 EL Butter; für die Form

2 Ei Olivenöl  
Pfeffer; aus der Mühle  
150 g Champignons  
½ Zitrone unbehandelt einige Tropfen Saft geriebene Schale  
150 g Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Bund Petersilie  
1 Ei Butter  
4 Ei Parmesan; gerieben  
4 Ei Semmelbrösel  
Butterstückchen

Kürbis schälen, entkernen und in Schnitze oder Scheiben schneiden.  
Das Gemüse beidseitig leicht salzen und Saft ziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Kürbisschnitzel trockentupfen und nebeneinander in eine gefettete, feuerfeste Form legen. Mit Öl beträufeln und reichlich Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen. Im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen.

Für die Kräuter-Käsekruste geputzte Pilze fein hacken und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Schalotten, Knoblauchzehe und Petersilie ebenfalls sehr fein hacken. Mit den Pilzen zusammen in der mittelheißen Butter kurz andünsten. Salzen, pfeffern und mit Zitronenschale abschmecken.

Mischung über den Kürbis verteilen. Geriebenen Käse und Semmelbrösel vermischen, dann Butterstückchen drüberstreuen. Schnitzel im oberen Teil des Backofens bei 225 Grad golden überbacken.

Tipp:

Servieren Sie zu den Kürbisschnitzeln einen bunten Blattsalat aus Lollo Rossa, Eichblatt, Endivien und Tomaten, den Sie mit einem Dressing aus Aceto Balsamico, Olivenöl, etwas Salz, Zucker und gehackten Kräutern beträufeln.

## Kürbistätschli 1 Ei

75 g '2-Minuten'-Polentagriess  
75 g Getreideflocken (ich nehme meist Hirse + Reis + Buchweizen gem.)  
2 dl Gemüsebouillon  
300 g Kürbisfleisch

1 Zwiebel; gehackt  
2 Knoblauchzehen; gepresst  
2 Ei Bratbutter  
Petersilie; gehackt  
Schnittlauch fein geschnitten  
Meerrettich -- fein gerieben  
1 Ei  
50 g Sbrinz; gerieben-- oder Parmesan1 TI Senf  
1 Ei Ketchup  
2 TI Curry  
; Salz  
; Pfeffer

Paniermehl (wer nicht hat, Buchweizen gem. geht auch )

Polentagriess und Getreideflocken mischen, Bouillon aufkochen und darüber gießen. 30 Minuten quellen lassen.

Kürbisfleisch durch die Röstiraffel reiben.

Die Hälfte der Bratbutter nicht zu stark erhitzen, Zwiebel andünsten, Knoblauch dazupressen und glasig dünsten. Kürbis beifügen und unter zeitweiligem Wenden 5 Minuten mitdünsten. Zur Flockenmischung geben.

Ei verklopfen, mit allen restlichen Zutaten zur Kürbismischung geben, die Masse von Hand gut verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Taetschli - Bratlinge - formen. Ist die Masse zu feucht, die Taetschli in Paniermehl wenden.

Restliche Bratbutter erwärmen und die Kürbistätschli auf mittlerer Hitze beidseitig braten.

Dazu: eine große Schüssel Salat.

Panierte Kürbisscheiben      Ei

Kürbis  
Ei  
; Salz  
; Pfeffer  
Paniermehl (Buchweizen)  
Öl

Schnitzelgroße Kürbisscheiben ca. fingerdick schneiden, in gesalzenem und gepfeffertem Ei wenden, dann in Paniermehl wenden und nicht zu heiß anbraten.

## Risotto mit Kürbis

2 Portionen

500 g Kürbis  
3 Ei Butter  
1/4 l Weißwein  
2 Schalotten  
2 Ei Olivenöl  
250 g Risottoreis  
1/2 l Geflügelbrühe  
; Salz  
; Pfeffer  
2 Lorbeerblätter  
50 g Parmesan; gerieben  
Muskat

Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. In einem Drittel der Butter andünsten. Die Hälfte des Weins zugeben und abgedeckt bei kleiner Hitze knapp weich garen. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Feingehackte Schalotten in einem Drittel der Butter glasig dünsten. Reis zufügen und kurz mitdünsten. Mit dem restlichen Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Nach und nach heiße Brühe zugießen, so dass der Reis immer nur knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen. Risotto im offenen Topf ca. 15 min köcheln lassen, dabei öfter umrühren.

Die Hälfte vom Kürbis mit einer Gabel zermusen oder pürieren. Mit Kürbiswürfeln, restlicher Butterstückchen und geriebenen Käse sorgfältig unter den Risotto mischen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Topf von der Kochstelle nehmen und 5 min nachziehen lassen.

## Süßer Kürbis aus der Türkei

Kabak Tatlısı

1 kg Kürbis  
2 Tassen Zucker

1/2 Tasse Walnüsse

Das Kürbisfleisch in 7-8 cm lange und 1,5 - 2 cm breite Stücke schneiden. Waschen, trockentupfen und in eine große, flache Bratpfanne geben, mit Zucker bedecken und die Nacht über zugedeckt stehen lassen. Am nächsten

Tag ins 200 Grad vorgeheizte Backrohr schieben. 20 Minuten mit Deckel, dann 5 Minuten ohne Deckel, bis der Zucker braun ist, backen.

## Süßsaurer Kürbis

Sendung vom 15. Oktober 2004

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Zutaten für sechs Personen:

1 mittelgroßer Kürbis (zum Beispiel Hokkaidokürbis)

3-4 EL Olivenöl

3-4 Knoblauchzehen

50 g Zucker

1/8 l Weißwein- oder Apfelessig

Salz

Pfeffer

eventuell 1 Messerspitze Zimt und Chili

frische Minze

Den Kürbis halbieren, die Kerne herausschaben. Das Fleisch in schöne, möglichst gleichmäßig starke Scheiben schneiden. Im heißen Öl auf beiden Seiten langsam golden braten, dabei den Knoblauch mitbraten, der dem Öl seinen Duft mitteilt. Die Kürbisscheiben herausheben und in einer Schale beiseite stellen.

Den Zucker in das verbliebene Fett streuen und karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, nach Belieben Zimt und Chili hinzufügen, außerdem salzen und pfeffern. Etwas ziehen lassen, bis sich der fest gewordene Karamell wieder löst. Dann über die Kürbisscheiben gießen. Mit fein geschnittener Minze bestreuen. Gut durchziehen lassen.

Auf dem Antipasteteller servieren, zum Beispiel zusammen mit Salami- und Schinkenscheiben, mit Oliven sowie Käsewürfeln zum frischen Weißbrot. Wir haben auch gekochten Schinken auf dem Teller drapiert, hauchdünn aufgeschnittenen Südtiroler Speck, Scamorza (geräucherter, halbfester Schnittkäse aus Italien), winzige Cornichons und Frühlingszwiebeln.

Getränk: ein frischer Weißwein, zum Beispiel ein Silvaner oder Müller-Thurgau aus Südtirol, mit einer zarten Muskatnote.

## Zimtsterne auf Kürbispüree 4 Eigelb

Portion/en: 2

250 g Milch  
60 g Zucker  
4 Eigelb  
5 Scheibe Gelatine  
250 ml Sahne  
½ Vanilleschote  
1 TI Zimtpulver  
Rum  
Zimtstange

Kürbispüree-  
200 g Kürbis  
1 Zimtstange  
1 Nelke  
1 El Obstessig  
1 El Honig  
1 TI Rum

Zum Garnieren-  
Pistazien; gehackt  
Mandeln; gehobelt  
-- und geröstet

Die Milch mit Vanilleschote und Zimtstange aufkochen. Zucker und Eigelb mit einem Schneebesen aufschlagen. Die kochende Milch passieren und zusammen mit der Eigelb-Zuckermasse auf ca. 80-90 Grad C erhitzen.

Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine auspressen und sofort dazugeben. Zimtpulver mit Rum verrühren und unter die Masse geben.

Nach Abkühlung die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben und in eine Sternform einfüllen. Über Nacht kühl stellen.

Das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser mit den Gewürzen und dem Honig kurze Zeit dünsten.

Anschließend mit einem Pürierstab zerkleinern - vorher die Zimtstange herausnehmen - und mit Rum abschmecken.

Auf einen Teller das Kürbispüree anrichten und den aus der Form gelösten Zimtstern darauf setzen. Mit gehackten Pistazien und gehobelten und gerösteten Mandeln dekorativ ausgarnieren.

## Zucchini- und Kürbisbeignets 2 Eiweiß

mit Joghurt- Dip

200 g Zucchini  
200 g Kürbis, geschält  
125 g Mehl  
125 ml Milch  
1 TL Sonnenblumenöl  
2 Eiweiß  
200 g Joghurt  
2 Tomaten  
1 Bund Koriander, fein geschnitten  
etwas Zitronensaft  
1 TL Rosenpaprika  
Zucker, Zimt  
Salz, Pfeffer

Die Tomaten enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Kürbis und Zucchini in feine Streifen schneiden und Kürbis kurz blanchieren. Mehl und Milch vermischen, Öl, eine Prise Salz, Zucker und Zimt untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Unter diese Masse langsam die Zucchini- und Kürbisstreifen mischen. In einer beschichteten Pfanne aus der Masse kleine Küchlein ausbacken und warm stellen. Joghurt mit Paprikapulver vermischen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Tomatenwürfel untermischen. Zum Schluss den gehackten Koriander unterheben. Die Gemüsebeignets mit dem Joghurt- Dip anrichten.

## V Auflauf

### Gefüllter Kürbis

Zutaten für 8 Portionen  
2 kg Kürbis(e)  
500 g Lauch

50 g Butter  
2 Zehe/n Knoblauch  
n. B. Muskat  
n. B. Curry, Pulver  
n. B. Pfeffer  
n. B. Kräutermeersalz  
50 g Sonnenblumenkerne  
150 g Schafskäse  
100 g Sahne  
125 ml Gemüsebrühe

#### ZUBEREITUNG

Die ganzen Kürbisse in Salzwasser etwa 30 Minuten kochen. Dann einen flachen Deckel abschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch bis auf einen schmalen Rand herauslösen und würfeln. Den Lauch waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und zusammen mit den feingehackten Knoblauchzehen im Fett andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten dünsten. Danach mit den Gewürzen pikant abschmecken. Das gewürfelte Kürbisfleisch, die Sonnenblumenkerne und den zerbröselten Schafskäse untermischen und die Sahne unterziehen. Die ausgehöhlten Kürbisse leicht salzen und pfeffern, die Masse hineinfüllen und in eine feuerfeste Form setzen. Im Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten backen.

26.8.02 Momo

CK

#### Köstliches Gericht von Kürbis 2 Eigelb

##### ZUTATEN:

1 kg Muskatkürbis  
100 ml Wasser  
100 ml Milch

##### 2 Eigelb

75 g geriebenen Käse  
1 TL Ingwer (od. 1 cm frisch)  
1 Prise Safran  
1 TL Zucker  
30 g Butter  
Salz, Pfeffer

##### ZUBEREITUNG:

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. 20 min in leicht gesalzenem Wasser weich dünsten.

Das Eigelb mit der Milch verquirlen, den geriebenen Käse - 25 g zurückbehalten - zufügen,

mit Gewürzen und Zucker abschmecken und unter den Kürbis rühren.

Eine Form gut ausbuttern. Die Kürbismischung hineingehen, mit dem restlichen Käse überstreuen, die Butter in Flöckchen darauf setzen und im vorgeheizten Backrohr auf 200° C

20 min backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. Sofort servieren.

### Kürbis und Ei überbacken

6 Ei

Uova zuccate

Zutaten für 5 Portionen

400 g Kürbis(e), geschält

100 g Mandeln, fein gemahlen

100 g Parmesan, frisch gerieben

6 Ei(er)

60 g Butter, weich

Salz

Pfeffer, weißer

### ZUBEREITUNG

Geschältes Kürbisfleisch in kleine Stückchen schneiden. In Topf geben, leicht salzen und 2-3 EL Wasser angießen. Zugedeckt weich köcheln. Mit Pürierstab im Topf pürieren. Etwas abkühlen lassen. Ofen auf 200° vorheizen.

50 g gemahlene Mandeln und die Hälfte der Butter unter das Kürbispüree mischen. 6 Eier verquirlen, mit 50g geriebenem Parmesan glatt rühren. Löffelweise das Kürbispüree dazugeben und unterrühren. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine feuerfeste Form mit 1 EL Butter austreichen. Kürbiseier hineingeben, mit restlichen Mandeln und Parmesan bestreuen, übrige Butter in Flöckchen darauf setzen. in den vorgeheizten Backofen schieben und 30 min. stocken lassen. sofort servieren.

25.5.03 Canella CK

### Kürbisauflauf (Pimpkin Pilhi) als Beilage

1 kg Kürbisfleisch

2 Kokosnüsse <> 300 g Getrocknete Kokosraspel

100 g Farinzucker(o. Vollrohrzucker)

250 g Mehl , oder

( 130 g Buchweizen gem. + 50 g Sojaschrot gem., 50 g Haselnüsse gem.,  
+ je 10 g Hirse + NT- Reis gem)  
1 TL ; Salz  
2 Prise Pigment; gemahlen

FÜR DIE FORM

3 EI Butter

ZUM BESTREUEN

2 EI Kokosraspel

Den Kürbis schälen, in Stücke schneiden, in wenig Wasser in etwa 25 Minuten sehr weich kochen und in einem Sieb mehrere Stunden abtropfen lassen.

Die Kokosnüsse anbohren und die Kokosmilch auffangen. Die Kokosnüsse aufschlagen, das Fleisch herauslösen. Die dünne braune Haut abziehen und das Kokosfleisch raspeln.

Die Kokosraspel mit der Kokosmilch übergießen (getrocknete Kokosraspel mit 1/2 Tasse Wasser - je 300 g Raspel - anfeuchten), durchkneten, in einem Mulltuch fest ausdrücken und die Flüssigkeit aufbewahren.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Kürbisfleisch pürieren. Den Zucker, das Mehl, die Kokosmilch, das Salz und den Pigment unterrühren.

Eine Auflaufform mit Butter bestreichen, die Kürbismasse einfüllen, glatt streichen, die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen und die Kokosraspel darüber streuen.

Pumpkin Pilhi 60 Minuten im Backofen backen. Wenn die Kokosraspel zu bräunen beginnen, den Auflauf mit Alufolie abdecken.

Schmeckt gut zu: gebratenem Fleisch oder Geflügel.

Farinzucker = gelb- bis dunkelbrauner, feinkristalliner Zucker, in Zuckerraffinerien aus Zuckerablaufsirup hergestellt.

[Kürbisgratin](#)

Servings: 4

750 g Fleischtomaten  
1 lg Zwiebel  
2 El Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
2 Tl Thymian; frisch  
800 g Kürbis  
2 Mozzarella; a 150 g  
50 g Parmesan; frisch gerieben  
; Salz  
; Pfeffer  
; Fett für die Form

Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und grob hacken, dabei von den Stielansätzen befreien.

Die Zwiebel Schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin etwa 2 Minuten dünsten. Die Tomaten hinzufügen. Den Knoblauch Schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen.

Den Kürbis von den Kernen und der Schale befreien und das Fruchtfleisch in Würfel von etwa 1cm Kantenlänge schneiden. Die Kürbiswürfel unter die Tomaten mischen und etwa 10 Minuten mitgaren.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Den Parmesan unter das Gemüse mischen.

Eine Auflaufform ausfetten und das Gemüse hineinfüllen. Mit den Mozzarellascheiben belegen und im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken.

Pro Portion etwa 330 kcal.

### Kürbiskuchen, souffliert      3 Ei

Portion: 6

1 kg Kürbis  
3 Eier  
2 El Birnendicksaft  
1/2 Tl Zimt  
1 Spur Ingwer  
1 Spur Muskat  
50 g Mehl  
1 Spur Salz

a) Teig: siehe Rezept Kürbiskuchen mit Baumnüsse.

b) Die ausgebutterte Springform mit dem Teig auskleiden.

Kürbis in Stücke schneiden und im Dampf sieden, 15 bis 20 Minuten, gut abtropfen lassen, passieren, abkühlen lassen.

Die Eigelbe mit dem Kürbispüree schaumig rühren, Zimt, Ingwer, Muskat zugeben, Mehl beifügen, alles gut mischen.

Die Eiweiße mit der Prise Salz steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen.

In die Springform einfüllen und im auf 190°C vorgewärmten Ofen 50 Minuten backen. Heiß (als Auflauf) oder kalt (als Kuchen) servieren.

### Süße Kürbismousse 1 Ei + 1 Eigelb

Servings: 6

300 g Kürbis; fein gerieben  
1 Ei Butter  
100 g Zucker  
1 Zitrone; Saft  
1 Orange; Saft  
250 g Weiße Schokoladenouvertüre  
1 Eigelb  
1 Ei  
6 Estragonblätter fein gehackt  
250 ml Sahne; geschlagen

Butter, Zucker, Orangen- und Zitronensaft in eine Kasserolle geben und aufkochen. Den geriebenen Kürbis dazugeben und langsam dünsten, bis ein Püree entsteht. Die Kasserolle vom Feuer wegnehmen, leicht abkühlen lassen, das Püree durch ein Sieb streichen.

Die weiße Kuvertüre zerhacken und in einer Schüssel im heißen Wasserbad auflösen.

Ei und Eigelb schaumig aufschlagen, das Kürbispüree mit der weißen Schokolade darunter mischen.

Unter die abgekühlte Masse die Schlagsahne und die gehackten Estragonblätter heben und die Mousse in passenden Förmchen füllen. Drei bis vier Stunden durchkühlen lassen.

Dazu servieren sie Sanddornsirup oder eine andere Frucht- oder Beerensauce.

## Backwaren V

### Gebackener Kürbis

2 Eigelb

Portion/en: 4

- 1 kg Kürbis
- Salz
- 1/8 l saure Sahne
- 2 Eigelb
- 100 g Reibkäse
- gehackter Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eiweiß
- Semmelmehl
- Öl zum Backen

Kürbis vorbereiten, in gleichmäßig große Scheiben schneiden, leicht salzen, etwas ziehen lassen und abtrocknen. Sahne mit Eigelb, Käse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren, die Kürbisscheiben damit auf einer Seite dick bestreichen, zusammensetzen, in verschlagenem Eiweiß und Semmelmehl wenden und in heißem Öl goldgelb backen.

### Kleie- Muffins mit Kürbis-Pflaumen-Füllung

- 1 Tasse Kleie mit
- 1/4l kochendes Wasser übergießen und 1 Stunde ziehen lassen. Dann
- 1 Ei
- 90g braunen Zucker
- 1 Tasse Kürbispüree
- 3 EL Öl und
- 1 Tasse kleine gewürfelte Pflaumen zugeben. Gut mischen. In einer anderen

- Schüssel
- 150g Mehl
- 1/3 Tasse Milchtrockenpulver
- 1 1/2 TL Backpulver
- 1 1/2 TL Natron mischen. Die Kleiemischung auf einmal zugeben und alles mit

einer Gabel kurz verrühren. (Gibt Klümpchen, macht aber nix, dat soll so sein...). Masse in gefettete Muffinsformen füllen und bei 170 Grad ca 20 Minuten backen.

### Kürbis - Mandel - Törtchen

2 Ei

Zutaten für 10 Portionen

120 g Kürbisfleisch  
2 Ei(er), davon das Eigelb  
etwas Honig  
1 Zitrone(n), Saft und Schale  
etwas Rum und Bittermandelöl  
1 kleine Orange(n), den Saft  
1 Pck. Vanillezucker  
2 Ei(er), davon das Eiklar  
20 g Zucker (Feinkristallzucker)  
100 g Mandeln, gerieben  
20 g Kürbiskerne, fein gehackte  
20 g Semmelbrösel  
20 g Mehl  
2 Msp. Backpulver  
¼ Liter Schlagsahne

### ZUBEREITUNG

Das Kürbisfleisch fein raffen und die Kürbiskerne kurz anrösten, dann aufhacken.

Aus dem Kürbisfleisch, Dotter, Honig, Zitronensaft und abger. Schale, Rum, Bittermandelöl, Orangensaft und Vanillezucker eine Masse herstellen. Die geriebenen Mandeln, Kürbiskerne, Mehl mit Backpulver und Brösel und dem geschlagenen Eiklar mit Zucker unterheben und zu einem Rührteig verarbeiten.

Die Masse gleichmäßig auf ein Blech streichen und bei 180° backen. Anschließend beliebige Formen ausstechen. (Quadratisch, Rund, dreieckig, sternförmig)

Sobald die Formen kalt sind, mit Sahne bestreichen und die Törtchen zusammensetzen. An der oberen Seite nochmals mit Sahne bestreichen und mit den gemahlenden Kürbiskernen verzieren.

Kalt stellen!!

PS: Für dieses Rezept kann man statt Kürbissen auch Zucchini nehmen.

## Kürbis - Möhren - Kuchen

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

125 g Mehl  
60 g Butter  
1 Prise Salz  
1 EL Wasser  
250 g Kürbisfleisch  
250 g Möhre(n)  
Pfeffer  
3 Stück Koriander, gestoßene Körner oder  
1 Prise Koriander - Pulver  
1 EL Minze, gehackt  
125 g Quark (Speisequark)  
1 Ei(er)  
40 g Pinienkerne

### ZUBEREITUNG

Die ersten vier Zutaten zu einem Teig verkneten und 30 Minuten kühl und abgedeckt ruhen lassen.

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Kürbisfleisch grob raspeln, Möhren waschen schälen, raspeln. Beides mit etwas Wasser und einem Stich Butter ca. 5-7 Minuten dünsten, abkühlen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken, Quark und Ei unterziehen. Teig ausrollen, eine kleine Form damit auskleiden. 15 Min. blind backen. Gemüsemasse einfüllen, mit den Pinienkernen bestreuen. 20-25 Min backen.

Warm servieren.

2.5.02 Flegrea

CK

## Kürbis Muffeins 3 Ei

24 Stück

Für das Backblech:

48 Papier-Backförmchen (Ø 5 cm)

Rührteig:

250 g Kürbisfleisch  
50 ml Wasser  
250 g weiche Margarine oder Butter oder Margarine  
200 g brauner Zucker (Kandisfarin)  
2 Tüte Dr. Oetker Vanillin-Zucker  
1 Tüte Dr. Oetker Finesse Natürliches Bourbon-Vanille-Aroma  
1 Prise Salz

1 Messerspitze gemahlener Zimt  
1 Messerspitze geriebene Muskatnuss  
3 Eier (Größe M)  
375 g Weizenmehl  
2 gestrichene TL Dr. Oetker Original Backin  
100 ml Milch  
150 g Rosinen

Außerdem:  
50 g Puderzucker

Vorbereiten: Heizen Sie den Backofen vor. Stellen Sie die Papier-Backförmchen, JEWEILS 2 INEINANDER GESTELLT, auf das Backblech.

Rührteig: Kürbisfleisch fein würfeln, mit Wasser im Kochtopf aufkochen, weich dünsten, dann mit einem Pürierstab pürieren. Weiche Margarine o-

der Butter oder Margarine in einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät (Rührbesen)

geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillin-Zucker, Finesse, Salz und Gewürze unter Rühren zufügen, bis eine gebundene Masse entsteht.

Jedes Ei etwa ½ Minute auf höchster Stufe unterrühren, dann Kürbispüree unterrühren. Mehl mit Backin mischen, sieben und abwechselnd mit der Milch

auf mittlerer Stufe unterrühren. Zuletzt kurz die Rosinen unterrühren.

Teig in den Papier-Backförmchen verteilen. Das

Backblech auf der mittleren Einschubleiste in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 35 Minuten

Hinweis: Bitte Gebrauchsanleitung für Ihren Herd beachten.

- Gebäck auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

- Vor dem Servieren kleine Papier-Schablonen für Figuren ausschneiden, auflegen, mit Puderzucker bestäuben, Schablonen abheben.

## Kürbis Zwieback Torte                      5 Ei

Zutaten für 12 Portionen

100 g Zwieback

400 g Kürbisfleisch

5 Ei(er)

200 g Zucker

125 g Mandeln, gemahlen

125 g Haselnüsse, gemahlen  
25 g Speisestärke  
½ Pck. Backpulver  
5 EL Weinbrand  
1 Zitrone(n), abgeriebene Schale  
1 Scheibe/n Zwieback  
200 g Puderzucker  
3 EL Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG

Zwieback fein reiben. Kürbis entkernen, schälen und Fruchtfleisch (250g) fein raspeln. Eier trennen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen.

Mandeln, Nüsse, Stärke und Backpulver mischen. Mit Weinbrand, Zitronenschale, Zwieback und Kürbis unter die Eigelb-Zucker-Masse rühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Den einen Zwieback reiben. Eine gefettete Springform (26 cm) damit austreten. Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 50 Minuten backen. Sofort herausnehmen und abkühlen lassen.

Puderzucker und Zitronensaft zu einem glatten Guss verrühren. Torte aus der Form nehmen und mit dem Guss überziehen. Nach Wunsch mit einigen Zitronenschalenstreifen verzieren.

18.9.02 Dragonfly-Lady                      CK

#### Kürbis-Reibekuchen                      2 Ei

Portion: 4

500 g Kartoffeln  
500 g Kürbis  
Salz  
2 Eier  
30 g Mehl Buchweizen  
125 ml Speiseöl

Kartoffeln schälen und waschen. Kürbis schälen und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Beide Zutaten reiben und mit den Eiern, dem Mehl und Salz verrühren.

Etwas von dem Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig esslöffelweise hineingeben, flach drücken, von beiden Seiten braun und knusprig backen.

Beilage: Apfelmus, Bohnensalat

### Kürbisfladen (aus dem Vogtland)

1 sm Kürbis von 1-1/2 bis 2 kg Gewicht  
Salz  
100 g Mehl  
2 Ei Milch  
3 Eier  
100 g Semmelbrösel  
Öl oder Butterschmalz

Den Kürbis schälen, Kerne und Mark entfernen. Den Kürbis in Scheiben schneiden. Die Scheiben beidseitig mit Salz bestreuen und 30 Min. ziehen lassen. Inzwischen das Mehl mit Milch und Eiern verquirlen und 20 Min. Quellen lassen. Die Kürbisscheiben durch den Teig ziehen, in Semmelbröseln wenden und in erhitztem Öl goldgelb schwimmend ausbacken. Sie schmecken süß, mit Zucker bestreut, zu Kompott oder auch als vegetarisches Hauptgericht.

### Kürbiskekse Tesuque - 2 Ei + 1 Eigelb

Portion/en: 30

100 g Kürbis; gewürfelt  
60 g Walnüsse; kleingeschnitten  
1 Vanilleschote  
150 g Zucker  
120 g Butter  
2 Eier  
200 g Mehl  
1 TI Backpulver  
1 Prise Pigmentpulver  
1 Prise Muskat  
1 Prise ; Salz  
100 g Rosinen

Zum Verzieren-

1 Eigelb  
Walnusskerne; halbiert

Dies Rezept stammt aus dem Pueblo Tesuque. Die Keks-, Kuchen- und

Dessertrezepte der Pueblo-Indianer ähneln sich alle sehr: Kürbis, Mais, Pinienkerne sind die Hauptzutaten.

Kürbiswürfeln in etwa 20 Minuten in gesalzenem Wasser kochen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen, ein großes Backblech einfetten.

Das Mark aus der Vanilleschote kratzen. In einer großen Rührschüssel Zucker mit dem Butter vermischen, den gekochten Kürbis, das Vanillemark und die verquirlte Eier hinzugeben und alles miteinander vermengen, bis eine glatte Mischung entsteht.

Mehl, Backpulver, Pigment, Muskat und Salz in eine andere Schüssel geben. Dann den Inhalt dieser Schüssel langsam in die Rührschüssel mit der Kürbismischung schütten und alles gut miteinander vermischen. Zum Schluss werden noch die Walnüsse und die Rosinen unter den Teig gemischt.

In einen Spritzbeutel geben (mit nicht zu kleiner Öffnung) und etwa zweimarkstückgroße Häufchen auf das eingefettete Backblech spritzen. Diese Kekse im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa eine Viertelstunde lang backen, bis sie goldbraun sind.

Wenn man will, können die Kekse vorher noch mit Eigelb bepinselt und in jeden einen halben Walnusskern hineingedrückt werden: dann wirken sie dekorativer und schmecken auch noch aromatischer.

## Kürbiskern Buchteln

2 Eigelb

125 g Milch,  
10 g Hefe  
Salz,  
30 g flüssige Butter,  
260 g Mehl und  
2 Dotter.

Daraus wie üblich einen Germteig in der großen Rührschüssel zubereiten. 60 g gehackte Kürbiskerne rösten, unter den Germteig mischen und gehen lassen. Für die Füllung 2 Schalotten fein schneiden und in etwas Butter goldgelb anziehen lassen. Mit 200 g Ziegenfrischkäse mischen. Aus dem Germteig Buchteln ausstechen und mit der Käse-Schalotten-Mischung füllen. Bei 170 Grad im Backrohr die Buchteln rund 25 Minuten backen.

## Kürbiskernkuchen

5 Ei

Portion: 6

### TEIG--

5 Eigelbe  
3 El Honig; flüssig  
3 El Rum  
½ Päckchen Backpulver  
5 Eiweiße  
60 g Zucker  
140 g Kürbiskerne; gemahlen  
70 g Bitterkuvertüre; gerieben  
50 g Mehl (Buchweizen)  
30 g Butter  
Salz  
Butter; für die Form  
Mehl; für die Form

### FÜLLUNG

150 g Preiselbeerkonfitüre  
- oder Heidelbeerkonfitüre  
- mit ganzen Früchten

### BESTÄUBEN--

Puderzucker

Eigelbe, Honig, Rum, Backpulver und eine Prise Salz mischen und solange schaumig rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Eiweiße steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen. Den Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse mischen.

Gemahlene Kürbiskerne, geriebene Kuvertüre und Mehl vorsichtig unterheben, anschließend die flüssige, lauwarme Butter in den Teig laufen lassen und alles vorsichtig glattrühren.

Die Kastenform (20 cm lang) buttern, mit Mehl ausstreuen, überschüssiges Mehl entfernen. Den Teig hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad C ca. 35 bis 45 Minuten backen.

In der Form auskühlen lassen, anschließend stürzen.

Zweimal waagrecht durchschneiden, so dass drei gleichgroße rechteckige Platten entstehen.

Die untere Küchenplatte mit der Hälfte der Konfitüre

bestreichen, die mittlere Platte darauf setzen, die übrige Konfitüre darauf verteilen und die letzte Kuchenplatte obenauf setzen.

Den fertigen Kürbiskernkuchen dick mit Puderzucker bestäuben und abgedeckt aufbewahren.

### Kürbiskernpfannkuchen mit Ahornsirup 4 Ei

100 g Weizenvollkornmehl; frisch-gemahlen oder Type 1050  
1/2 l Milch  
1 Prise Vollmeersalz  
4 Eier (L)  
40 g Kürbiskerne (I)  
60 g Butter  
4 El Öl  
60 g Kürbiskerne (II)  
Zimtpulver  
8 El Ahornsirup

Das Mehl mit Milch und Salz verrühren und 20 Minuten ausquellen lassen. Eier unterrühren. Kürbiskerne (I) mahlen und ebenfalls unterrühren. In dem Gemisch aus Butter und Öl nacheinander Pfannkuchen backen. Die noch feuchte Oberfläche dabei jeweils vor dem Wenden mit Kürbiskernen (II) bestreuen. Nach dem Wenden die Oberseite der Pfannkuchen mit Zimt bestäuben. Die Pfannkuchen auf Teller gleiten lassen, dabei einmal zusammenklappen. Mit Ahornsirup beträufeln und servieren.

### Kürbiskrapfen 2 Ei

Frittelle di zucca)  
6 Personen

1 Speisekürbis  
- von ca. 1 kg  
200 g Weizenmehl  
150 g Zucker

### 2 Eier

1 Zitrone unbehandelt  
- die Schale davon  
60 g Kochschokolade  
1 El Rosinen

Man kann die Fritteelle auch noch mit einer Handvoll in Grappa eingelegter Rosinen verfeinern

- 100 ml Weißwein
- 1 Ei Pinienkerne
- 1 pn Zimtpulver
- ; Salz
- ausreichend Pflanzenöl
- zum Frittieren
- Puderzucker

- Erfasst von Schlesier Chri

Kürbis vierteln, in Alufolie wickeln und die Stücke im Backofen so lange garen, bis sie sich völlig weich anfühlen und dem Fingerdruck keinerlei Widerstand mehr entgegenzusetzen.

Kürbisfleisch auslösen, durch ein Sieb passieren, mit Mehl, Zucker, Eiern, geriebener Zitronenschale, geriebener Kochschokolade, im Weißwein geweichten Rosinen, Pinienkernen, Zimt und Salz zu einem Teig vermengen. daraus kleine Kugeln formen und diese in heißem Öl ausbacken, bis sie goldgelb und knusprig aussehen.

Mit Puderzucker bestreuen und zu einem Gläschen Recioto aus dem Valpolicella reichen.

"Frittelle" oder "fritole" sind das klassische Karnevalsgebäck der Veneto- Region und erinnern daran, dass die besonders volkstümliche Veroneser Fastnacht völlig zu Unrecht im Schatten des berühmteren Kasrnevals von Venedig steht. Sie gibt sich vielleicht nicht ganz so ästhetisch, ist aber mindestens doppelt so ausgelassen.

## Kürbiskuchen

1 Ei + 2 Ei

Für den Mürbeteig

- 200 g Mehl
- 3 Ei Zucker
- 100 g Margarine
- 1 Ei
- 1 Ei Sauerrahm
- Schuss Salz

Für die Füllung

- 2 Eier
- 100 g brauner Zucker oder Rohrzucker
- 1 Zitrone (abgeriebene Schale und Saft verwenden)
- 1/2 TL Zimt
- 2 Ei Sauerrahm

750 g Kürbis, entsteint,  
in Stücke geschnitten, -geraspelt  
(Der Tipp: eine gelbfleischige festem Fruchtfleisch eignet sich am besten)  
150 gemahlene Mandeln, evtl. mehr  
3 Ei gestiftete Mandeln  
Puderzucker nach Geschmack

Für den Mürbeteig:

Mehl, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben und Margarine in kleinen Stückchen dazugeben. Solange umrühren bis die Teigmasse krümelig ist. Dann Ei und Sauerrahm zusammen verrühren und hinzugeben.

Zum Abschluss kurz mit der Hand durchkneten und für eine halbe bis eine Stunde kühl stellen.

Für die Füllung:

Eier, Zucker, Zitronenschale, Zimt und Rahm in eine Schüssel geben und verrühren. Die geraspelten Kürbisschnitzel dazugeben und vorsichtig zusammen mit dem Zitronensaft unterrühren.

Die gefettete Springform ( 24-26 cm) mit dem ausgerollten Mürbeteig auslegen und kurz einstechen. Die gemahlene Mandeln auf dem Boden verteilen und dann die Füllung darauf geben. Zum Schluss Mandelstifte darüber streuen.

Der Kuchen wird bei 50 Minuten auf der untersten Schiene des Backofens bei 220 Grad gebacken (Umluft nur ca. 180 bis 200 Grad). Nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben.

## Kürbiskuchen 4 Ei

4 Eigelb  
150 g Zucker  
50 g Paniermehl  
abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone  
100 g geriebene Nüsse  
200 g frischer geraspelter Kürbis  
2 Esslöffel Speisestärke  
1 Teelöffel Backpulver  
2 cl brauner Rum  
4 Eiweiß  
1 Prise Salz

Zubereitung :

Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Paniermehl, Zitronenschale, Nüsse und Kürbis untermengen.

Speisestärke und Backpulver mischen, darüber sieben und unterziehen. Dann den Rum unterheben. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen und gründlich unter die Kuchenmasse heben. Alles in eine gefettete und mit Mehl bestäubte Springform

(Ø 24 cm) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten bei 200° C backen.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Gruß Mike

### Kürbiskuchen mit Baumnüsse 2 Ei

Portion: 6

2 Eier

3 El Birnendicksaft

1/2 Tl Zimt

1 Spur Nelkenpulver

100 ml Rahm

100 g Baumnüsse; gemahlen

700 g Kürbis

200 g Mehl

80 g Butter

1/4 Tl Salz

4 El Wasser; (Menge anpassen !)

1 El Essig

a) Teig (Kuchenblech 28...30 cm Durchmesser) Mehl, Butter und Salz vermischen, rasch zu einer grießartigen Mischung verreiben. Essig und Wasser zugeben und rasch zu einem feuchten Teig zusammenballen, nicht kneten. Mindestens 1 Stunde kühl ruhen lassen, am besten 12 Stunden.

b) Die ausgebutterte Springform mit dem Teig auskleiden. Eier, Birnendicksaft, Zimt, Nelken und Rahm zusammen schaumig rühren, die gemahlene Nüsse zugeben. Kürbis grob raffeln, gut mischen, alles in die Springform füllen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220°C in der unteren Hälfte 50...60 Minuten backen.

Varianten:

1. je nach Geschmack gezuckerte Kondensmilch zumischen

2. anstelle von Zimt, Nelkenpulver, Birnendicksaft, eine gepresste Knoblauchzehe, Muskat und Salz zugeben

3. anstelle von 700 g Kürbis nur 550 g und 2 gehackte Zwiebeln

Ob süß oder salzig, es ist eine reine Geschmacksfrage !

### Kürbiskuchen mit Walnüssen 3 Ei

500 g in Würfel geschnittener Kürbis

2 TL Honig

1 TL Muskatnuss

50g Butter

3 Eier

350g Weizen

2 TL Backpulver

1 1/2 TL Salz

75 g Walnüsse

Kürbiswürfel in einen Topf geben, etwa 5 cm Wasser angießen und aufkochen. Im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze ca. 20 min weich kochen. Abtropfen lassen und pürieren.

275 g Kürbismus mit Honig, Muskat, Butter und Eiern vermischen.

Weizen fein mahlen und mit Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben, die Kürbismischung dazu und glatt rühren. Die gehackten Walnüsse untermengen.

Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und etwa 1 Stunde backen. Auskühlen lassen.

Schmeckt pur oder mit Butter bestrichen.

### Kürbiskuchen Vorweihnachtlicher

5 Ei

Für den Teig: --

5 Eigelb

200 g Zucker

60 g Paniermehl

etwas abgeriebene

-Zitronenschale

120 g Haselnüsse (gemahlen)

100 g Mandeln

250 g geraspelter Kürbis

20 g Speisestärke

2 Esslöffel Kirschwasser

5 Eiweiß

Wer intensiven -Kürbisgeschmack kann geriebenen Ingwer zugeben.

Zutaten Variante 1: -----

1 TL Honigkuchengewürz  
1/2 TL gemahlener Anis  
1/2 TL Kardamom  
evtl. etwas Zimt

Zutaten Variante 2: -----

1 Päckch. Vanillepudding  
1/2 l Milch  
125 g Butter  
evtl. Zitronen- oder  
-Orangenaroma

Für Dekoration und Guss: -----

100 g Puderzucker  
250 g Kuvertüre  
4 Eßlöffel Zitronensaft (etwa)  
150 g gehackte Mandeln  
200 g Schokoladenstreusel, -röllchen oder Raspelschokolade

Zubereitung Grundteig:

Eigelb und Zucker schaumig rühren und alle anderen Teig-Zutaten bis auf das Eiweiß zugeben.

Das Eiweiß steif schlagen und dann vorsichtig unterheben. Im vor-geheizten Backofen (Gas Stufe 3, im Elektroherd bei 190 - 200 Grad, Umluft 170 - 180 Grad) auf dem Blech 20 - 30 Minuten backen. Über den noch warmen Kuchen den Zuckerguss geben. Dazu Puderzucker und Zitronensaft verrühren.

1. Variante:

In den Teig gibt man noch einen Teelöffel Honigkuchengewürz, 1/2 Teelöffel gemahlener Anis, 1/2 Teelöffel Kardamom und vielleicht noch etwas Zimt, alles gut verrühren. So entsteht ein leckerer Adventskuchen. Den Teig in der Springform (Durchmesser 26 cm) oder auf ein Backblech geben. Ca. 40 Minuten backen und abkühlen lassen. Dann mit Schokoladenguss und der geschmolzenen Kuvertüre überziehen und mit Mandeln bestreuen.

2. Variante:

Den abgekühlten Kuchen aus der Springform nehmen. Einmal durchschneiden und mit einer leichten Butter-Creme füllen. Dazu: Vanillepudding von 1/2 Liter Milch nach Vorschrift auf der Packung kochen, abkühlen lassen und mit 125 g Butter verrühren. Für die weitere Bearbeitung müssen Pudding und Butter genau die gleiche Temperatur haben, sonst gerinnt es.

Die Butter wird gerührt, bis sie weich ist, erst dann gibt man löffelweise den Pudding dazu. Bei jeder Zugabe kräftig schlagen, damit die Creme duftig locker wird. Wer möchte, kann noch mit Zitronen- oder Orangenaroma abschmecken. Etwas Creme zurückbehalten und damit die Torten außen bestreichen, mit Schokoladen-Blättchen oder Schoko-Röllchen verzieren.

Jede Variante eignet sich sehr gut zum Einfrieren. Der Kuchen wird durch Einfrieren noch saftiger.

### Kürbiskuchen, souffliert      3 Ei

Portion: 6

1 kg Kürbis  
3 Eier  
2 El Birnendicksaft  
1/2 Tl Zimt  
1 Spur Ingwer  
1 Spur Muskat  
50 g Mehl  
1 Spur Salz

a) Teig: siehe Rezept Kürbiskuchen mit Baumnüsse.

b) Die ausgebutterte Springform mit dem Teig auskleiden.

Kürbis in Stücke schneiden und im Dampf sieden, 15 bis 20 Minuten, gut abtropfen lassen, passieren, abkühlen lassen.

Die Eigelbe mit dem Birnendicksaft schaumig rühren, Zimt, Ingwer, Muskat zugeben, Mehl beifügen, alles gut mischen.

Die Eiweiße mit der Prise Salz steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen.

In die Springform einfüllen und im auf 190°C vorgewärmten Ofen 50 Minuten backen. Heiß (als Auflauf) oder kalt (als Kuchen) servieren.

### Kürbissoufflé      3 Ei

Sendung vom 15. Oktober 2004

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Ein Soufflé ist immer etwas Besonderes, als Auftakt in einem Menü setzt es gleich zu Beginn Maßstäbe. Soufflés heischen stets Respekt, denn sie gelten als kompliziert und schwierig. Dieses ist jedoch wirklich kinderleicht gemacht - man braucht das seinen Gästen ja nicht unbedingt auf die Nase binden!

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
nach Belieben 1 scharfe oder eher milde rote Chilischote  
400 g Kürbisfleisch (zum Beispiel vom Hokkaido)  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
50 g geriebenen Käse (zum Beispiel französischer Bergkäse „Conté“)

### 3 Eier

1 Schuss Balsamico-Essig  
Olivenöl und Brösel für die Form

### Petersilienöl

1 Hand voll Petersilie (krause und glatte gemischt)  
ganz wenig Salz  
1/8 l Olivenöl

Außerdem (eventuell):

1-2 Tomaten  
Salz  
Pfeffer  
1 kleine Schalotte oder Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
einige Tropfen Olivenöl  
nach Belieben auch etwas Kürbiskernöl

Zwiebel und Knoblauch würfeln und im heißen Öl andünsten. Die Chilischote entkernt und gewürfelt hinzufügen, auch das gewürfelte Kürbisfleisch. Salzen, pfeffern, mit Muskat würzen. Auf mildem Feuer zugedeckt weich dünsten. Schließlich mit dem Pürrierstab glatt mixen.

Den Käse unter die heiße Creme mischen, dann die Eigelbe einzeln einarbeiten. Schließlich den steif geschlagenen Schnee unter die leicht abgekühlte Masse ziehen und einen Schuss Balsamico-Essig hinzufügen.

Die Masse in eingefetteten, mit Bröseln ausgestreuten Förmchen (oder auch in einer großen Souffléform mit geraden Wänden) verteilen - sie sollte diese nicht mehr als zu zwei Dritteln ausfüllen, sonst steigt die Masse über den Rand. Im Wasserbad im Ofen bei 180 Grad Celsius die kleinen Portionsförmchen etwa 15 bis 20 Minuten, die große Form 30 bis 40 Minuten backen.

Kurz, nur etwa eine Minute, außerhalb des Ofens Festigkeit erzielen lassen, dann kann man die kleinen Portionssoufflés stürzen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Linien oder Klecksen von Petersilienöl dekorieren - eventuell auch Würfel von Tomaten dazwischen streuen, die mit Salz, Pfeffer, winzig fein gewürfelter junger Zwiebel und Knoblauch sowie einigen Tropfen Olivenöl gewürzt sind. Wer mag, träufelt noch einen Klecks vom dunklen Kürbiskernöl drum herum.

Das Petersilienöl ist rasch gemacht (und lässt sich in einem Schraubglas auch gut einige Tage im Kühlschrank aufbewahren - so hat man es für dekorative Zwecke immer zur Hand): Die Blätter mit dem Öl glatt mixen. Eventuell mit ein paar Körnchen Salz würzen.

Tipp: In der Würzung kann man vielseitig variieren, sogar mit asiatischen Düften und Gewürzen arbeiten und statt Olivenöl mit chinesischem Sesamöl würzen.

Getränk: ein aromatischer Muskateller, aber natürlich trocken ausgebaut, zum Beispiel aus der Südsteiermark. Oder ein würziger Sauvignon aus Südtirol.

## Kürbistarte

4 Ei

Zutaten für 16 Portionen

Für den Teig:

250 g Mehl

125 g Butter

1 Ei(er)

7 EL Milch

Für die Füllung:

750 g Kürbisfleisch, geschält und gewürfelt

3 Ei(er), getrennt

50 g Zucker

100 g Mandeln, gemahlen

1 TL Zimt

2 cl Sherry, z.B. Cream Sherry  
1 Prise Salz  
1 Zitrone(n), davon die Schale abgerieben  
Fett, für die Form  
200 ml Sahne

#### ZUBEREITUNG

Aus Mehl, Zucker, Butter, Ei und Milch einen Mürbeteig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und etwa 30 Min. in den Kühlschrank legen. Kürbiswürfel mit Wasser in 10-15 Min. weich kochen. In einem Sieb gut abtropfen lassen, pürieren und etwas abkühlen lassen. Eigelbe und Zucker über einem Wasserbad schaumig aufschlagen, Kürbispüree, gemahlene Mandeln, Zimt, Cream Sherry und abgeriebene Zitronenschale untermischen. Backofen auf 220°C vorheizen. Das Eiweiß mit Salz sehr steif schlagen und vorsichtig unter die Kürbismasse heben. Eine 32 cm Durchmesser Tarte-Form fetten. Den Teig dünn ausrollen und die Form damit auskleiden, einen 2 cm hohen Rand hochziehen. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und glatt streichen. Die Tarte auf der mittleren Schiene 30 Min. backen, falls sie zu dunkel wird, mit etwas Alufolie abdecken. Ganz frisch mit geschlagener Sahne servieren.

11.2.03 Sofi

CK

Kürbistarte Französische 3 Ei

#### FÜLLUNG:

1 kg Kürbisfleisch (entkernt),  
200 ml Weißwein,  
1 Teelöffel Geriebener Ingwer,  
1 Teelöffel Zimt,

3 Eier,

140 g Zucker,  
120 g Sahne.

#### TEIG:

400 g Zwieback,  
100 g Zucker,  
150 g Zerlassene Butter,  
Einige Löffel Magerquark,

Fett für die Kuchenform.

Das Kürbisfleisch in Würfel schneiden, mit dem Wein und den Gewürzen in einen Topf geben, erhitzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.

Abkühlen lassen und mit einer Gabel zerdrücken, dabei jedoch auch noch größere Stücke lassen.

Für den Teig den Zwieback in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Walkholz darüber fahren, bis alles fein zerkleinert ist. Mit dem Zucker, der zerlassenen Butter und so viel Magerquark mischen, bis eine glatte Masse entsteht. Den Teig in eine gefettete Tarteform (Durchmesser 24 Zentimeter) drücken und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad C vorbacken.

Kuchenboden herausnehmen und Ofen auf 160 Grad C zurückdrehen. Die Eier mit dem Zucker und der Sahne schaumig rühren, das kalte Kürbispüree dazugeben und gut vermengen. Auf den Kuchenboden geben und in 50 bis 60 Minuten fertig backen. Die Französische Kürbistorte sollten Sie ganz frisch servieren, da ihr Boden meist sehr schnell durchweicht.

## Kürbistorte

glutenfrei

200 g Kichererbsenmehl (Kichererbsen kann man in der Kaffeemühle mahlen)

4 Essl. Wasser

350 g püriertes Kürbisfleisch (dämpfen und dann wie Kartoffeln pürieren)

125 g Demarara- Zucker (dunkler Vollrohr-Zucker)

1 Essl. Melasse (Zuckerrübensirup)

0,5 Tl. Muskat

0,5 Tl. Zimt

0,5 Tl. Salz

2 Eier

120 ml frische Rahm (oder Soja-Rahmersatz)

50 g Pecannüsse grob gehackt

Mehl, Butter u. Wasser schnell zu einem Teig vermischen, diesen ausrollen und eine Tortenform von 20 cm Durchmesser damit belegen. (Der Teig lässt sich nicht gut ausrollen, hab ihn mit den Händen in die Form gepresst.) Mit Alufolie bedecken und darauf trockene Bohnen oder Reis legen, 10 Minuten mit Folie und dann noch 10 Minuten ohne Folie bei 180° backen und aus dem Ofen nehmen. Diesen auf 160° herabsetzen.

Den pürierten Kürbis mit dem Zucker, der Melasse und den Gewürzen gut vermischen. Eier mit der Rahm schlagen und zur Kürbismasse geben, Pe-

cannüsse hinzufügen. Die Kürbiscreme auf den vorgebackenen Teig geben und 45-50 Minuten backen bis die Creme fest geworden ist.

Man kann zusätzlich Meringue darauf geben; dafür 2 Eiweiß mit 50 g Puderzucker und 1 Essl. Zitronensaft sehr steif und glänzend schlagen. Nach Geschmack 50 g fein gehackten Ingwer drunter heben und die Meringue auf die fertig gebackene Torte geben. Noch einmal in den Ofen geben (Temperatur erhöhen) und 15-20 Minuten backen bis die Meringue fest und leicht gebräunt ist.

(Den Teil hab ich weggelassen, der Ingwer mutete mich hier seltsam an.)

Warm oder kalt servieren.

Guten Appetit.

### Kürbistorte

200 g Kichererbsenmehl (Kichererbsen kann man in der Kaffeemühle mahlen)

4 Essl. Wasser

350 g püriertes Kürbisfleisch (dämpfen und dann wie Kartoffeln pürieren)

125 g Demarara- Zucker (dunkler Vollrohr-Zucker)

1 Essl. Melasse (Zuckerrübensirup)

0,5 Tl. Muskat

0,5 Tl. Zimt

0,5 Tl. Salz

2 Eier

120 ml frische Rahm (oder Soja-Rahmersatz)

50 g Pecannüsse grob gehackt

Mehl, Butter u. Wasser schnell zu einem Teig vermischen, diesen ausrollen und eine Tortenform von 20 cm Durchmesser damit belegen. (Der Teig lässt sich nicht gut ausrollen, hab ihn mit den Händen in die Form gepresst.) Mit Alufolie bedecken und darauf trockene Bohnen oder Reis legen, 10 Minuten mit Folie und dann noch 10 Minuten ohne Folie bei 180° backen und aus dem Ofen nehmen. Diesen auf 160° herabsetzen.

Den pürierten Kürbis mit dem Zucker, der Melasse und den Gewürzen gut vermischen. Eier mit der Rahm schlagen und zur Kürbismasse geben, Pecannüsse hinzufügen. Die Kürbiscreme auf den vorgebackenen Teig geben und 45-50 Minuten backen bis die Creme fest geworden ist.

Man kann zusätzlich Meringue darauf geben; dafür 2 Eiweiß mit 50 g Puderzucker und 1 Essl. Zitronensaft sehr steif und glänzend schlagen. Nach Geschmack 50 g fein gehackten Ingwer drunter heben und die Meringue auf die fertig gebackene Torte geben. Noch einmal in den Ofen geben

(Temperatur erhöhen) und 15-20 Minuten backen bis die Meringue fest und leicht gebräunt ist.  
(Den Teil hab ich weggelassen, der Ingwer mutete mich hier seltsam an.)

Warm oder kalt servieren.  
Guten Appetit.

## Kürbistorte Vogtaländische 2 Ei

Für den Teig:

200 g Mehl  
100 g Butterschmalz  
2 Ei Zucker  
1kräftige Prise Salz  
Fett für die Form

Für den Belag:

500 g Kürbisfleisch  
Salz  
3 Ei Essig  
50 g Butter  
100 g Zucker  
2 Eier  
1 Msp. Zimt  
1 Msp. Ingwerpulver  
1 Ei Speisestärke

Mehl und Butterschmalz mit den Händen zerkrümeln, bis sich gleichmäßige, feine Streusel ergeben. Zucker, Salz und 3 Ei kaltes Wasser darüber verteilen. Den Teig mit den Händen zusammenkneten und zu einer Kugel formen. Ausrollen. Eine gefettete Springform mit dem Teig auslegen, einen 3 cm hohen Rand formen und zugedeckt eine Stunde kalt stellen. Inzwischen den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. In wenig Wasser, Salz und Essig 15 Min. dünsten. Abtropfen lassen und pürieren. Butter und Zucker schaumig rühren. Die Eier trennen. Eigelb unter die Butter rühren. Zimt und Ingwer zufügen. Speisestärke und Kürbismuss unter die Creme rühren. Die Springform mit dem Teigboden im Backofen bei 200 Grad C 20 Min. backen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Kürbiscreme heben. Alles auf dem Teigboden verteilen und noch weitere 25 Min. backen. Sofort heiß servieren. Diese Torte schmeckt zum Kaffee oder als Nachtisch.

Für eine Springform von 28 cm Durchmesser.

## Pumpkin Creme brulee

6 Eigelb

Portion/en: 8

500 ml Rahm  
100 ml Doppelrahm  
100 g Zucker  
6 Eigelb  
150 g Kürbispüree  
1/2 TI Zimt  
Ingwer; gemahlen  
Nelken; gemahlen  
Muskat; gemahlen  
1 EI Rum  
1 TI Vanillezucker  
Butter; für die Form

Zum Überbacken  
5 EI Rohzucker; gemahlen

In einer Pfanne Rahm, Doppelrahm und die Hälfte vom Zucker bis knapp vor dem Kochpunkt bringen. Inzwischen restlichen Zucker und Eigelbe schaumig rühren. Rahmgemisch unter Rühren beifügen. Kürbispüree, Gewürze, Rum und Vanillezucker dazugeben. In eine bebutterte ofenfeste Form - 24 cm Durchmesser bei 8 Portionen - geben. Auf ein mit Wasser gefülltes Blech stellen und mit Folie bedecken. In der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 20 bis 30 Minuten ziehen lassen. Dann auskühlen lassen, zudecken und am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren mit Rohzucker überstäuben. Unter dem Grill zwei bis drei Minuten überbacken.

Bemerkung:

Kürbispüree: Aus der Dose oder hausgemacht. Hierzu Kürbiswürfel im Dampf weich garen, pürieren und in einem Sieb zwei bis drei Stunden abtropfen lassen, bis das Püree trocken ist.

Variante: Anstelle von Kürbispüree dick eingekochtes Apfelmus verwenden.

## Zimtsterne auf Kürbispüree 4 Eigelb

Portion/en: 2

250 g Milch  
60 g Zucker  
4 Eigelb  
5 Scheibe Gelatine  
250 ml Sahne  
½ Vanilleschote  
1 TI Zimtpulver  
Rum  
Zimtstange

Kürbispüree-  
200 g Kürbis  
1 Zimtstange  
1 Nelke  
1 El Obstessig  
1 El Honig  
1 TI Rum

Zum Garnieren-  
Pistazien; gehackt  
Mandeln; gehobelt  
-- und geröstet

Die Milch mit Vanilleschote und Zimtstange aufkochen. Zucker und Eigelb mit einem Schneebesen aufschlagen. Die kochende Milch passieren und zusammen mit der Eigelb-Zuckermasse auf ca. 80-90 Grad C erhitzen.

Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine auspressen und sofort dazugeben. Zimtpulver mit Rum verrühren und unter die Masse geben.

Nach Abkühlung die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben und in eine Sternform einfüllen. Über Nacht kühl stellen.

Das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser mit den Gewürzen und dem Honig kurze Zeit dünsten.

Anschließend mit einem Pürierstab zerkleinern - vorher die Zimtstange herausnehmen - und mit Rum abschmecken.

Auf einen Teller das Kürbispüree anrichten und den aus der Form gelösten Zimtstern darauf setzen. Mit gehackten Pistazien und gehobelten und gerösteten Mandeln dekorativ ausgarnieren.

## Zwieback - Kürbis - Torte

5 Ei

Zutaten für 12 Portionen

100 g Zwieback  
400 g Kürbisfleisch  
5 Ei(er)  
200 g Zucker  
125 g Mandeln, gemahlen  
125 g Haselnüsse, gemahlen  
25 g Speisestärke  
½ Pck. Backpulver  
5 EL Weinbrand  
1 Zitrone(n), abgeriebene Schale  
1 Scheibe/n Zwieback  
200 g Puderzucker  
3 EL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

Zwieback fein reiben. Kürbis entkernen, schälen und Fruchtfleisch (250g) fein raspeln. Eier trennen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen.

Mandeln, Nüsse, Stärke und Backpulver mischen. Mit Weinbrand, Zitronenschale, Zwieback und Kürbis unter die Eigelb-Zucker-Masse rühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Den einen Zwieback reiben. Eine gefettete Springform (26 cm) damit austreuen. Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 50 Minuten backen. Sofort herausnehmen und abkühlen lassen.

Puderzucker und Zitronensaft zu einem glatten Guss verrühren. Torte aus der Form nehmen und mit dem Guss überziehen. Nach Wunsch mit einigen Zitronenschalenstreifen verzieren.

18.9.02 Dragonfly-Lady

CK

## V Eintopf

### Bohneneintopf mit Kürbis

4 Personen\*

250 g weiße Bohnen; große getrocknete  
; Salz  
2 Zweige Salbei  
1200 g Suppengrün

200 g Gemüsezwiebeln  
300 g Tomaten  
20 dl ; Wasser  
5 Wachholderbeeren  
1 Lorbeerblatt  
1 Bund glatte Petersilie  
1/2 Bund Dill  
1 Bund Majoran  
250 g sehr kleine Schalotten  
650 g Kürbis  
250 g Backobst-Mischung  
100 g Äpfel

weißer Pfeffer aus der Mühle  
4 El Kürbiskernöl

\* Für 4-6 Personen

Die Bohnen mit reichlich Wasser bedecken, salzen und mit dem Salbei etwa 90 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen. Suppengrün putzen. Zwiebeln pellen. Suppengrün, Zwiebeln und Tomaten klein würfeln. Mit Wasser, leicht zerdrückten Wachholderbeeren, Lorbeer und Salz etwa 40 Minuten bei milder Hitze kochen. Vom Herd nehmen. Petersilienblätter abzupfen und zugedeckt beiseite stellen. Petersilienstiele, Dill und die Hälfte vom Majoran im Gemüsesud 15 Minuten ziehen lassen. Den Gemüsesud dann durch ein feines Sieb gießen und salzen.

Inzwischen Schalotten schälen und längs halbieren. Kürbis dick schälen, entkernen zuerst in Spalten, dann in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Schalotten im Gemüsesud etwa 20 Minuten bei milder Hitze kochen. Kürbis nach 10 Minuten dazugeben. Das Backobst in kleine Stücke schneiden. Äpfel schälen, halbieren entkernen und in schmale Spalten schneiden.

Die Bohnen abtropfen lassen, mit den Äpfeln in die Suppe geben. Nochmals 3 Minuten leise kochen lassen. Die Suppe eventuell nachsalzen und mit Pfeffer würzen. Majoranblättchen abzupfen, mit der Petersilie und dem Backobst in den Bohneneintopf geben und mit dem Kernöl beträufeln

: Zubereitungszeit: 1 Stunde, 40 Minuten

: Pro Portion bei 6: 18 g E, 9 g F, 60 g KH = 403 kcal (1683 kJ)

## Grün-Gelbe Zucchini-Kürbis-Suppe

Portion/en: 4

### Zucchini cremesuppe

400 g Zucchini  
100 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sojamilch  
10 g Milchfreie Pflanzenmargarine  
Nach Belieben  
Meersalz  
3 Prise Edelhefe  
1 TI Fünfgewürze- Pulver  
2 Prise Bockshornkleesaat gemahlen

### Kürbis cremesuppe

500 g Kürbis  
1 Zwiebel  
2 El Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe  
1 El Zitronensaft  
50 ml Sojamilch  
2 El Kürbiskerne  
2 El Bockshornkleesprossen  
Kräutersalz  
1 TI Chinagewürz  
2 Prise Ingwerpulver  
1 Prise Safran gemahlen  
1 Prise Cayennepfeffer

### Zucchini cremesuppe:

Gewaschene Zucchini zerkleinern. In der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten schwach kochen lassen. Die Gewürze, die Sojamilch und eventuell die Margarine zufügen. Alles im Mixer pürieren und abschmecken.

### Kürbis cremesuppe:

Kürbis schälen, Kerne entfernen und zerkleinern. Die Zwiebel würfeln. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Kürbisfleisch zugeben. Nun die Gewürze unterrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Im Mixer pürieren, mit Zitronensaft und Sojamilch verfeinern und abschmecken.

### Anrichten:

Zuerst die dickere Zucchinisuppe in die Hälfte eines Tellers gießen, dann die Kürbissuppe daneben geben. Mit den Kürbiskernen und den Bockshornkleesprossen dekorieren.

Geeignet bei hohem Cholesterinspiegel, bei Milch-/Eiallergie.

### Kalte Kürbissuppe Thai- Style

Portion: 4

750 g Sommerkürbis; (\*)  
geschält, entkernt fasrige Teile entfernt in kleine Würfel o. grob geraffelt  
2 Frühlingszwiebeln fein gehackt  
1 sm Peperoncino fein gehackt  
1 sm Knoblauchzehe fein gehackt  
1 TI Maiskeimöl  
1/4 TI Korianderkörner  
1/2 TI Kurkuma  
1 Spur Kreuzkümmel  
6 dl Geflügelfond  
-- o. Geflügelbrühe  
1 cn Kokosmilch  
Sojasauce  
Basilikum  
Koriandergrün  
Limetten; Scheiben

(\*) Patisson, Zucchini, Rondini, Spaghetti-Kürbis

Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Peperoncino im nicht zu heißen Öl andünsten. Kürbis und gemahlene Gewürze begeben, kurz mitdünsten. Mit Fond ablöschen, aufkochen, zugedeckt 15 bis 20 Minuten köcheln.

Kokosmilch unter die Suppe rühren, mit Sojasauce abschmecken. Abkühlen lassen.

Eisgekühlt, mit Kräuter u./o. Limettenscheiben garniert servieren.

Beachten: die Suppe kann auch heiß serviert werden.

### Kürbis-Terrine mit Rote-Bete-Sauce 5 Ei

Terrine

750 g Kürbisfleisch  
20 g Butter  
80 g Zwiebel; fein gehackt  
2 Knoblauchzehen; fein gehackt  
1 TL Ingwerwurzel; fein gehackt  
5 Eier  
; Salz  
; Pfeffer  
300 g rote Beete  
1 Bund Petersilie; bis 1 1/2 Bund

#### Sauce

300 g rote Bete  
150 ml Gemüsebrühe  
100 ml süße Sahne  
3 EL Reismehl  
; Kräutersalz  
; Pfeffer  
; Piment  
; Koriander

4 g Eiweiß  
5 g Fett  
7 g Kohlenhydrate  
2 g Ballaststoffe

#### Zubereitung

Ein Drittel des Kürbisfleisches in etwa 0,5 cm dicke Würfel schneiden, die restlichen zwei Drittel des Kürbisfleisches klein hacken. Die größeren Würfel in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach auf ein Sieb abgießen und dabei etwa 150 ml der Kochflüssigkeit auffangen. Die Butter zerlassen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin hell anschwitzen. Dann das gehackte Kürbisfleisch zugeben, den Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Mit der Kochflüssigkeit ablöschen, den Ingwer einstreuen und zugedeckt etwa 5 Min. schmoren lassen. Danach abdecken und so lange weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Danach die Masse abkühlen lassen, im Mixer pürieren, die verquirlten Eier unterrühren und die Masse salzen und pfeffern. Anschließend die Kürbiswürfel unterziehen.

Die roten Beten schälen, in etwa 05 cm große Würfel schneiden und in etwas Salzwasser in etwa 8 Min. bissfest garen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trocknen und klein schneiden.

Eine Terrinenform von etwa 1 l Inhalt leicht buttern und mit Klarsichtfolie auslegen, damit sich die Form nach dem Backen problemlos stürzen lässt. Dann ein Drittel der Kürbismasse in die Form füllen, Darauf die Petersilie verteilen, leicht andrücken und das zweite Drittel Kürbismasse darauf geben. Nun die rote Bete Würfel einfüllen und zum Schluss das letzte

Drittel Kürbismasse eingießen. Die Form einmal fest auf die Tischplatte aufstauchen, um Luftbläschen zu verhindern. Dann die Terrine zugedeckt im Wasserbad bei ca. 150°C im vorgeheizten Backofen etwa 2 Stunden backen.

### Rote- Bete- Sauce:

Die roten Beten dünn abschälen, waschen, klein scheiden und in der Gemüsebrühe in etwa 10 Min. weich kochen. Anschließend etwas abkühlen lassen, pürieren und mit der Sahne verrühren. Das Mehl einstreuen und aufkochen lassen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Die Terrine aus dem Ofen nehmen, lauwarm abkühlen lassen, auf ein Brett stürzen und die Folie abziehen.

In Scheiben schneiden und Portionsweise auf Tellern zusammen mit der Rote -Bete- Sauce anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 60 Min + 2 Std. Backzeit  
Pro Scheibe ca.: 95 kcal / 400 kj

### Kürbis-Tomaten-Suppe- Indien

4 Portionen

500 g Kürbisfleisch (netto)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
30 g Butterschmalz  
2 El Currypulver  
750 g Tomatenpüree mit Stücken  
4 El Kokoscreme (ungesüßt)  
Salz  
2 El schwarze Senfsamen

Den Kürbis würfeln, die Zwiebel und den Knoblauch pellen und hacken. Zwiebel und Knoblauch im Butterschmalz andünsten, Curry unterrühren, kurz anbraten lassen und das Tomatenpüree zugeben. Aufkochen, unter Rühren die Kokoscreme darin auflösen, salzen. Die Kürbiswürfel zugeben und alles im geschlossenen Topf etwa 30 Minuten garen. Suppe mit Curry herzhaft abschmecken.

Die Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten (Deckel!) und über die Suppe streuen.

## Kürbiscremesuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kürbis(e)  
200 g Pastinaken  
1 Apfel, säuerlich  
1 Zwiebel(n)  
2 EL Butter  
1 Liter Gemüsebrühe  
3 EL Mandeln, gehobelt  
½ TL Curry, Pulver  
½ TL Piment, gemahlen  
½ TL Ingwerpulver  
n. B. Salz  
n. B. Pfeffer  
½ TL Essig, Balsamico  
½ TL Sojasauce  
4 TL Schmand

### ZUBEREITUNG

Den Kürbis schälen, die faserigen Teile und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig braten. Die Pastinaken- und die Apfelwürfel dazugeben und mit anbraten. Den Kürbis hinzufügen. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen die Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht bräunen. Die Suppe pürieren und mit Curry, Piment, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamessig und Sojasauce abschmecken.

Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit jeweils 1 EL Schmand garnieren.

31.10.00 Momo

CK

## Kürbissuppe II

Portion/en: 4

Für 4 Personen  
400 g Kürbis  
2 mittelgroße Karotten  
1 Zwiebel  
2 EL Butter

Currypulver  
2 El feines Hirsevollkornmehl  
1 l Gemüsebrühe  
frisch geriebener Ingwer  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
Meersalz  
1 El Mandelblättchen  
4 El Creme fraiche

1. Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden.
2. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken
3. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Kürbis und die Karotten dazugeben und ebenfalls anschwitzen.
4. Das Currypulver und das Hirsevollkornmehl einrühren und beides kurz Farbe annehmen lassen.
5. Die Gemüsebrühe angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen und dann pürieren.
6. Mit Ingwer, Pfeffer und Meersalz abschmecken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht bräunen.
7. Die Suppe in Teller füllen, jeweils Creme fraiche darauf geben und Mandeln darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

### Kürbissuppe. Pürierte

6 Portionen

1/2 sm Kürbis  
1 l Milch  
1 l; Wasser  
3 El Reismehl; o. einfaches Mehl  
3 El Butter  
3 El Zucker  
Salz

Pfeffer

Kürbis entkernen und schälen. Fruchtfleisch in 2,5 cm große Stücke schneiden. In einen Topf legen. Mit Wasser bedecken; zum kochen bringen. Köcheln bis das Kürbisfleisch sehr weich ist.

Abgießen und pürieren.

Den pürierten Kürbis in einen Topf geben. 50 ml Milch beiseite stellen. Die übrige Milch mit dem Wasser in den Topf gießen. Zum Sieden bringen.

Das Mehl mit den 50 ml Milch mischen. Die Mischung in den Topf einrühren. 15-20 Minuten auf kleiner Flamme weiter sieden lassen. Gelegentlich umrühren.

Butter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren Suppe in Schüsseln füllen und jede Portion mit etwas Zucker bestreuen.

### Süßsaure Kürbissuppe

Portion/en: 4

Für 4 Personen

500 g Kürbisfruchtfleisch

1 Zwiebel

1 El Butter

2 Tl flüssiger Honig

1 El Sherryessig

700 ml Gemüsebrühe

Meersalz

weißer Pfeffer aus der Mühle

1 Msp. geriebene Muskatnuss

2 Tomaten

2 El gehackter Dill

1. Das Kürbisfruchtfleisch feinblättrig schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und Kürbisfleisch sowie Zwiebel darin andünsten. Dann den Honig, den Essig und die Gemüsebrühe dazugeben. Das Ganze zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.

2. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Tomaten überkreuzt einritzen, mit kochend heißem Wasser überbrühen, vom

Stielansatz befreien, enthäuten und in kleine Würfel schneiden.

3. Die Tomatenwürfel und den Dill kurz vor dem Servieren in die Suppe geben und alles in vorgewärmten Tellern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

## Kompott

### Karibische Kürbiscremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

2 kg Kürbis(e), (Chayote, sonst Gartenkürbis)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

1 Zehe/n Knoblauch

2 Liter Hühnerbrühe

1 TL Koriander, gemahlen

1 TL Kreuzkümmel

½ TL Kurkuma

250 ml saure Sahne

1 TL Currypaste

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis schälen (wenn es ein Winterkürbis ist, Sommerkürbisse haben eine

weiche Schale, die man nicht entfernen muss) und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken, die Knoblauchzehe mit dem Messerrücken

fein reiben. In einem Suppentopf die Zwiebeln andünsten. Sobald sie glasig

sind, den Kürbis, den Knoblauch, die Gewürze, die Curry-Paste und die Brühe

dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 50 min köcheln lassen oder bis der Kürbis komplett weich geworden ist. Die Suppe vom Herd

nehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sahne unterheben und mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu servieren die Kariben gerne indisches Naanbrot oder Rotis (karibische Pfannkuchenfladen)

Zubereitungszeit: 60 Minuten

## Kürbis - Feigen - Kompott

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kürbisfleisch, geputzt gewogen  
7 Feigen, getrocknet  
1 Zitrone(n), Saft davon  
200 ml Saft (Birndicksaft)  
200 ml Wasser  
1 Stange/n Zimt  
110 g Mandeln, (ganz & geschält)

### ZUBEREITUNG

Aus dem Kürbis mit dem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen; Reste für eine Suppe verwenden. Die Feigen in feine Streifen schneiden. Zitronensaft, Birndicksaft, Wasser und Zimtstange aufkochen, die Kürbiskugeln und die Feigenstreifen darin 8-10 Minuten köcheln lassen. Die geschälten Mandeln dazugeben, einmal aufkochen. Die festen Teile mit einem Schaumlöffel aus dem Zuckersirup nehmen und in vorgewärmte Gläser füllen.

Den Zuckersirup aufkochen und den Glaseinhalt damit gut bedecken. Die Gläser sofort schließen.

Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Das Kompott schmeckt sehr gut zu Eiscreme.

26.4.03 Dragonfly-Lady

CK

## Kürbis, süß-sauer eingelegt

Portion: 1

1 kg Kürbis; geputzt gewogen  
200 g Apfelessig  
200 g; Wasser  
100 g Waldhonig  
1 Zimtstange  
1 TI Koriander; grob zerstoßen  
1/4 TI Cayennepfeffer  
2 Nelken  
5 Kardamomkapseln  
1 El Ingwer; frisch gerieben  
1 Lorbeerblatt  
100 g Rosinen  
1/2 TI Salz

Den Kürbis von den Kernen befreien, schälen und in 1 cm große Würfel

schneiden.

Den Essig, das Wasser und den Honig aufkochen.

Die restlichen Zutaten darin verrühren. Dann den Kürbis zufügen.

12 Stunden durchziehen lassen.

Alles noch einmal aufkochen und in heiß ausgespülte Gläser füllen.  
Sofort verschließen.

So zubereitet hält sich der Kürbis mehrere Monate.

### Kürbis-Mais-Dessert der Pima- Indianer

Portion/en: 4

1 sm Reifer Kürbis; a etwa 500 g  
250 g Mais; tiefgekühlt o. Dose  
2 El Vollkornmehl  
100 g Zucker  
2 El Whisky / Rum

Dieses sehr sättigende Dessert vereinigt zwei Lieblingszutaten der Indianer der Südwestens: Mais und Kürbis - eine ungewohnte, aber schmackhafte Kombination.

Kürbis schälen und entkernen, in dünne Scheiben schneiden und etwa 20 Minuten in gesalzenem Wasser garen. Anschließend pürieren.

Kürbispüree und Mais in einen Topf geben, das Weizenvollkornmehl unter ständigem Umrühren hinzufügen, bis die Mischung eingedickt ist. Mit Zucker und Whisky abschmecken und heiß servieren.

### Kürbis-Orange-Konfitüre

Portion: 4

800 g Kürbis; geschält und entkernt gewogen  
6 Orangen  
300 g Zucker  
1 Pk. Geliermittel  
5 El Grand Marnier; o. Amaretto nach Belieben (nehme Rum )

Den gerösteten Kürbis in dünne Scheibchen schneiden.

Von der Hälfte der Orangen die gelben Schalenteile in feinste Streifchen schneiden, oder mit einem Zestenmesser ablösen. Mit etwas Wasser in ein Pfännchen tun und ca. 5 Minuten kochen lassen. Abschütten und kalt stellen.

Von allen Orangen den Saft auspressen. Mit dem Kürbis und dem Zucker mischen und zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Dann die Orangenschalenstreifchen begeben und alles über Nacht ruhen lassen.

Am nächsten Tag die Masse pürieren. Die Konfitüre aufkochen und 2 bis 3 Minuten sprudeln kochen lassen.

Vom Feuer nehmen, nach Belieben mit dem Grand Marnier oder dem Amaretto parfümieren, sofort noch heiß in saubere Gläser mit Schraubdeckel füllen. Die Gläser auf ein nasses Tuch auf den Kopf stellen, mit einem trockenen Handtuch die Gläser abdecken, auskühlen lassen. Dann erst wieder umdrehen. Solange wie jetzt das Luftloch unten im Glas sichtbar, ist es ok, wenn das Luftloch verschwindet, den Inhalt verbrauchen

### Kürbiscremesuppe im Kürbisbrot

2 Portionen

800	Gramm Kürbisfleisch; geschält
1	Zwiebel
40	Gramm Lauch
1	El . Brauner Zucker
4	El . Kürbiskernöl
1	Ltr. Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
20	Gramm Kürbiskerne
2	klein. Kürbisbrote (vom Bäcker)
4	El . Creme fraiche
1	Prise Ingwerpulver
	Butter
	Kräutersalz
	Pfeffer, Salz

QUELLE

ARD-Bufferet  
-- Erfasst \*RK\* 01.10.2001 von  
-- Ilka Spiess

600 g Kürbis in grobe Stücke schneiden. Den Rest mit der Gemüseraspel in feine Streifen reiben. Die Zwiebel fein würfeln, den Lauch klein schneiden.

Zucker mit 30 g Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel, Lauch und Kürbisstücke darin anbraten. Mit dem Kürbiskernöl ablöschen. Die Gemüsebrühe dazugeben, 1 Prise Salz und das Lorbeerblatt. Alles 15 Minuten köcheln lassen.

Die Kürbiskerne in einer heißen Pfanne rösten. Vom Kürbisbrot den Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen. Das ausgehöhlte Brot in einen tiefen Teller stellen und den Brotdeckel dazulegen.

Aus der Suppe das Lorbeerblatt nehmen und die Suppe pürieren. Die Kürbisstreifen dazugeben. Creme fraiche und 20 g Butter mit dem Schneebesen einrühren und die Suppe mit Kräutersalz, Pfeffer und Ingwer würzen.

Die Suppe in das ausgehöhlte Brot füllen und die Kürbiskerne darüber streuen.

Deftige Herbstküche: Iris Precht Halle Freitag, 26.10.2001

## Kürbishalva

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kürbisfleisch

200 ml Milch

250 ml süße Sahne

120 g Zucker, braun

100 g Mandeln, gemahlen

1 Msp. Kardamom, gemahlen

3 cl Orangenlikör

1 TL Orange(n) - Schale, abgerieben & unbehandelt

2 EL Mandeln (Blättchen), geröstete

### ZUBEREITUNG

Kürbis schälen, von den Kernen befreien und Fruchtfleisch würfeln. Mit Milch, Sahne und Zucker vermischt 35 Minuten offen köcheln lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit eingekocht ist. Mandeln untermengen und mit Kardamom, Orangenlikör und Orangenschale abschmecken.

Masse in Glasschälchen füllen und 2 Stunden zugedeckt kalt stellen. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

## Kürbiskompott

Man schneidet den Kürbis auseinander, schabt das Kernhaus heraus, schält die äußere Schale dick ab und schneidet den Kürbis in 3 cm lange, zwei-fingerbreite Stücke. Die Stücke werden einige Minuten in siedendem Wasser überkocht, dann auf Siebe gegossen und gut abgetropft.

Auf 500 g Kürbisstücke kocht man 375 g Zucker etwas dicklich und gießt dann soviel guten Weinessig dazu, dass die Mischung einen angenehmen, süß-säuerlichen Geschmack hat, lässt die Kürbisstücke einige Minuten darin aufkochen, ohne dass sie zu weich werden dürfen, nimmt dabei den Schaum ab, schüttet dann alles in einen Porzellannapf und legt einige Stücke Zimt, Nelken und Ingwer in ein Leinwandläppchen gebunden dazu. (Anm.: Zuhause sagten wir, "der Kürbis muss glasig sein").

Am anderen Tage wird der abgegossene Essig aufgekocht, abgeschäumt, die Kürbisstücke, nicht zu viele auf einmal, hineingelegt, einmal überkocht, herausgenommen, in die Gläser oder Töpfe gelegt, mit dem etwas eingekochten und erkalteten Essig übergossen und zugebunden.

(Anm.: Dieses Kompott hält sich sehr sehr lange und schmeckt sehr sehr gut).

(Anm.): Ich habe dies nie versucht, aber es scheint mir, dass dieses Kompott, püriert, auch eine vorzügliche Marmelade abgeben könnte.

## Fleisch

### Bacon .Kürbissuppe aus Mexico

1 Gemüsezwiebel (400 g)  
150 g Bacon  
2 EI Öl  
1 kg Kürbis (frisch)  
1/8 l Orangensaft  
1200 ml Geflügelfond (Glas)  
2 TI Kurkuma  
; Salz  
; Pfeffer  
1 Chilischote, evt. 2  
200 ml Schlagsahne

## Koriandergrün

Zwiebel pellen, vierteln und der Länge nach in Streifen schneiden. Bacon fein würfeln. Beides in heißem Öl glasig dünsten. Den Kürbis in Spalten schneiden, entkernen und schälen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Kürbis zum Speck-Zwiebel-Gemisch geben und darin 5 Minuten andünsten. Mit Orangensaft und Geflügelfond ablöschen, aufkochen lassen. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 20 Minuten garen. Die Suppe mit dem Schneidstab des Handrührers fein pürieren. Chilischoten halbieren, entkernen, fein würfeln und mit der Sahne zur Suppe geben. Nochmals 5 Minuten kochen lassen. Eventuell nachwürzen. Mit Korianderblättchen bestreut servieren.

Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 20 Minuten garen. Die Koriandergrün

## Hähnchen und Kürbis, Ibu's Herbstcurry

Zutaten für 6 Portionen

- 500 g Hühnerbrüste
- 1 Kürbis(e), (ca.600-700g), z.B. Butternut
- 3 EL Öl, (z.B. Erdnuss)
- 2 Paprikaschote(n), rot
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 4 EL Rosinen
- 100 g Mandeln (Stifte)
- 1 Aubergine(n)
- 1 Stange/n Zimt
- 5 Nelken
- 8 Kardamom - Kapseln, davon die Körner
- 1 EL Koriander, ganz
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Senfkörner, schwarz
- 1 EL Gewürzmischung (Garam Marsala)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Liter Hühnerbrühe
- Chilipulver, gemahlen, nach Geschmack
- evt. Honig

## ZUBEREITUNG

Alle Gewürze bis auf das Garam Marsala und den Kreuzkümmel in einer heißen Pfanne anrösten, bis sie "gut riechen".

Dann das Öl, feinst gehackte Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben und ebenfalls anrösten. Kürbis-, Auberginen- und Paprikawürfel etwas später ebenfalls dazugeben und rösten. Ist das Gemüse schön angebräunt, mit der Brühe ablöschen (erst mal nur die Hälfte) und das Cumin dazugeben. Das Ganze so lange kochen, bis alles weich ist. In der Zwischenzeit die Hälfte der Mandeln fein mahlen. Jetzt die Hitze ganz klein drehen und das gewürfelte Hühnerfleisch, die Rosinen, Mandeln und das Garam Marsala dazugeben und 10 min ziehen lassen. Eventuell noch Brühe dazugeben. Nach Geschmack mit Chili und Honig abschmecken und mit Basmatireis servieren. Tipp: 5 min vor Ende der Kochzeit vom Reis ein paar EL Kokosflocken untermischen

17.5.04 Käthe CK

### Hähnchenbrustfilet, Penne mit Estragon - Pesto

Zutaten für 4 Portionen

200 g Penne  
100 ml Olivenöl  
200 g Hähnchenbrustfilet  
4 EL Estragon  
2 Zehe/n Knoblauch  
4 EL Kürbiskerne  
6 EL Parmesan, gerieben oder Provolone  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Penne bissfest garen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch salzen und pfeffern und in Öl ca. 10 Minuten goldbraun braten. Estragon, geschälte Knoblauchzehen, Kürbiskerne, restliches Olivenöl und den Käse mit einem elektrischen Zerkleinerer oder Pürierstab fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Penne abgießen und mit dem Pesto und dem Fleisch mischen. Dazu passt ein leichter Blattsalat.

15.3.04 Dunja3 CK

### Kürbis - Gewürzbrot

Zutaten für 1 Portionen

500 g Mehl (Weizenvollkornmehl)

2 TL Salz  
1 Würfel Hefe  
300 g Kürbisfleisch, püriert, gekocht , z. B. Hokkaido  
1 EL Honig  
50 ml Wasser  
1 Prise Muskat  
1 Prise Nelken, gemahlen  
1 TL Zimt, gemahlen  
1 TL Ingwer, gemahlen  
3 EL Kürbiskerne

#### ZUBEREITUNG

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Vertiefung eindrücken. Die Hefe und den Honig in dem warmen Wasser auflösen, 2 EL Mehl darunter rühren und in die Vertiefung gießen. Den Vorteig an einem warmen Ort zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

Das Püree und die Gewürze zum Vorteig geben und zu einem Teig verarbeiten, 15 Minuten gründlich verkneten. Den Teig in eine Schüssel geben und wieder zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht hat (ca. 50 Minuten).

Nochmals gut durchkneten und dabei die Kürbiskerne unterkneten. Den Teig in eine Kastenform füllen und 10 Minuten gehen lassen.

In dieser Zeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Brot ca. 45 Minuten backen.

5.6.04 Diandra

CK

#### Lamm, Gefüllter Kürbis

Zutaten für 4 Portionen

2 Kürbis(e) Hokkaido-Kürbis, je 1 kg  
500 g Hackfleisch vom Lamm  
150 g Reis (Langkornreis)  
2 große Zwiebel(n)  
100 g Pinienkerne  
20 Oliven, schwarze  
6 EL Öl (Olivenöl)  
1 TL Paprikapulver, rosenscharf  
Salz und Pfeffer, Pfeffer  
1 Zehe/n Knoblauch

#### ZUBEREITUNG

Den Kürbis schälen und den oberen Deckel abschneiden, so dass gerade ein Löffel hineinpasst. Die Kerne und Fasern vorsichtig herausholen.

Eine feuerfeste Form mit Öl einpinseln. Öl in einen flachen Topf erhitzen. Die Pinienkerne darin braun braten, herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, in den Topf geben und unter Rühren glasig dünsten. das Fleisch hinzugeben und kurz weiterrühren. Oliven entkernen und in kleine Stücke schneiden. Reis, Oliven, Pinienkerne, Gewürze und Salz in den Topf 1/4 l Wasser darüber gießen und zugedeckt 1/2 Std. quellen lassen. Die ganze Masse in die Kürbisse füllen und mit Alufolie bedeckt 60 min. backen.

1.6.03 Sivi

CK

## Lammgulasch

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 90 Min.

Kochzeit: 65-70 Min.

Zutaten:

2-3 mittelgroße Zwiebeln  
2-3 Knoblauchzehen  
50 g getrocknete Tomaten in Öl  
750 g Lammfleisch (aus der Keule)  
2 EL Olivenöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
3 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
250 ml (1/4 l) Fleischbrühe  
800 g Kürbisfleisch (geputzt, ohne faserigen Innenteil)  
1-2 EL Weizenmehl

Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

2.

Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen und 2 Esslöffel davon abmessen. Tomaten in kleine Würfel schneiden.

3.

Lammfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in etwa 3 x 3 cm große Würfel schneiden, dabei evtl. Sehnen entfernen.

4.

Jeweils 1 Esslöffel Olivenöl und 1 Esslöffel des aufgefangenen Tomatenöls in einer Pfanne erhitzen. Lammfleischwürfel in 2 Portionen braun darin anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

5.  
Thymian- und Rosmarinzweige abspülen, trockentupfen und zu den Lammfleischwürfeln geben. Fleischbrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 50 Minuten garen.

6.  
Vorbereitetes Kürbisfleisch in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Kürbiswürfel mit Mehl mischen, zum Lammgulasch geben und weitere 15-20 Minuten mitgaren lassen.

7.  
Thymian- und Rosmarinzweige entfernen. Lammgulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8.  
Beilage: Gnocchi oder Bandnudeln.

### Räucherspeck Kürbisgemüse I

Portion/en: 4

1 kg geschälter Kürbis  
50 g Butter  
½ Liter Brühe  
½ Lorbeerblatt  
1 Zwiebel mit 2 Nelken gespickt  
250 g Äpfel  
3 El saure Sahne  
125 g magerer Räucherspeck  
3 feingeschnittene Zwiebeln  
Salz  
Zitronensaft  
Petersilie

Kürbis in Würfel schneiden, in Butter andünsten, mit Brühe auffüllen, Lorbeerblatt und gespickte Zwiebel hinzufügen, etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt kochen, dann geschälte, vom Kerngehäuse befreite und geviertelte Äpfel dazugeben, Kürbis und Äpfel garen. Vom Feuer nehmen, Sahne hineinrühren (bei Bedarf mit 1 bis 2 TL kalt angerührter Speisestärke binden). Räucherspeck würfeln, mit den Zwiebeln anbraten, unter das Gemüse rühren. Mit Salz, Zitronensaft und Kräutern würzen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

## Schinken Kürbiskuchen

5 Ei

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Ein pfiffiges, leichtes Essen. Die Teigmasse wird nach dem Prinzip eines Biskuits hergestellt, Festigkeit erhält sie durch geraspeltes Kürbisfleisch. Der fertige Kuchen bekommt dann einen Belag aus gewürfeltem Tomatenfleisch, wird mit Käse und Schinken belegt, wie eine Pizza, und vor dem Servieren noch einmal kurz im Ofen überbacken. Auf alle Fälle einen Salat dazu reichen!

Zutaten für vier Personen:

### 5 Eiweiße

½ TL Salz

### 5 Eigelbe

2-3 EL geriebener Parmesan

100 g Mehl

Pfeffer

Muskat

3 Tassen fein geraspeltes Kürbisfleisch

150 g Käse (am besten passt Provolone, man kann aber auch Mozzarella nehmen)

2 Tassen gewürfelte Tomaten (eventuell vermischt mit eingeweichten, getrockneten Tomaten, ebenfalls fein gewürfelt) Basilikumblätter oder Dill  
eventuell gewürfelter gekochter Schinken

Die Eiweiße dicht und steif schlagen, dabei gleich zu Beginn die Salzprise hinzufügen. Schließlich mit dem Kochlöffel einzeln die Dotter unterrühren. Käse und Mehl vermischen, locker untermischen, dabei die Masse pfeffern und mit Muskat würzen.

Schließlich das Kürbisfleisch unter die Masse heben.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen, bei 180 Grad Celsius circa 15 bis 20 Minuten hellbraun backen. Noch warm auf ein Tuch stürzen und das Papier abziehen.

Käse in Scheiben schneiden, mit den Tomatenwürfeln und - falls vorhanden - auch Schinkenwürfeln sowie zerzupften Basilikumblättern oder geschnittenem Dill (asiatische Variante) auf der Kuchenplatte verteilen. Nochmals für 15 Minuten in den 180 Grad Celsius heißen Ofen schieben, bis der Käse schmilzt. In Quadrate schneiden. Mit einem Salat servieren.

Getränk: ein duftiger Gewürztraminer aus der Pfalz oder ein wuchtiger Grauburgunder.

### Schinken Kürbissuppe aus Mexiko

- 1 Gemüsezwiebel (400 g)
- 150 g Bacon
- 2 El Öl
- 1 kg Kürbis (frisch)
- 1/8 l Orangensaft
- 1200 ml Geflügelfond (Glas)
- 2 TL Kurkuma
- ; Salz
- ; Pfeffer
- 1 Chilischote, evt. 2
- 200 ml Schlagsahne
- Koriandergrün

Zwiebel pellen, vierteln und der Länge nach in Streifen schneiden. Bacon fein würfeln. Beides in heißem Öl glasig dünsten. Den Kürbis in Spalten schneiden, entkernen und schälen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Kürbis zum Speck-Zwiebel-Gemisch geben und darin 5 Minuten andünsten. Mit Orangensaft und Geflügelfond ablöschen, aufkochen lassen. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 20 Minuten garen. Die Suppe mit dem Schneidstab des Handrührers fein pürieren. Chilischoten halbieren, entkernen, fein würfeln und mit der Sahne zur Suppe geben. Nochmals 5 Minuten kochen lassen. Eventuell nachwürzen. Mit Korianderblättchen bestreut servieren.

Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 20 Minuten garen. Die Koriandergrün

### Schinken, Kürbisquiche 3 Ei mit eingelegtem Kürbis und Gorgonzola

- Zutaten für 12 Portionen
- 300 g Mehl, (Dinkelmehl)
- ½ TL Salz
- 150 g Butter, kalt in Stücken
- 600 g Kürbisfleisch, süß-sauer eingelegt
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n), süß-sauer eingelegt

½ Bund Kerbel, fein gehackt  
80 g Schinken, roh, fein gewürfelt  
50 g Kürbiskerne  
250 g Gorgonzola  
200 ml süße Sahne

### 3 Ei(er)

Pfeffer, frisch gemahlen  
Muskat  
Mehl, für die Arbeitsfläche  
Fett, für die Form

## ZUBEREITUNG

Mehl mit Salz und Butterstücken mischen, mit 6 EL eiskaltem Wasser zum Mürbeteig verkneten und 1 Std. kalt stellen.

Kürbis abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Einige Kürbiskerne zur Dekoration zurücklassen, den Rest grob hacken. Backofen auf 200 °C vorheizen. Gorgonzola und Sahne mischen, Eier zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mürbeteig auf einer wenig bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, eine Quicheform oder eine 26 cm-Springform damit auslegen und einen Rand hochziehen. Kürbis, Frühlingszwiebelringe, gehackten Kerbel, Schinkenwürfelchen und gehackte Kürbiskerne mischen und auf den Mürbeteig geben, mit der Gorgonzola-Sahne-Eier-Mischung übergießen und etwa 45-50 Min. goldbraun backen, evtl. nach der Hälfte der Zeit abdecken. Vor dem Servieren mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen.

21.12.03 Sofi

CK

## Schwein, Kürbiseintopf

Portion: 4

750 g Kürbisfleisch; gewürfelt  
2 Lauchstängel; in Ringe  
1Bd. Petersilie; fein gehackt  
Frische Kräuter; fein  
-- gehackt, nach Belieben  
2 Knoblauchzehen; fein gehackt  
600 g Schweinefleisch; geschnetzelt  
3 El Öl  
1 Lorbeerblatt  
2 dl Bouillon  
1 dl Weißwein  
1 El Weißweinessig  
; Salz

; Pfeffer  
100 g Saurer Halbrahm

Fleisch im heißen Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen. Kürbis und Lauch zufügen, kurz dünsten. Feingehacktes und Lorbeerblatt zugeben, mit Bouillon und Wein ablöschen, Fleisch zufügen und alles 15 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Kürbisstücke weich sind.

Die Sauce mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, Rahm begeben und nochmals kurz erwärmen (aber nicht mehr kochen lassen).

## Speck, Kürbisquiche

3 Ei

Rezept für 1 Quiche

Zutaten für 12 Portionen  
250 g Mehl, (Type 1050)  
125 g Butter  
3 Ei(er)  
1 Prise Salz  
600 g Kürbisfleisch  
120 g Speck, durchwachsen  
2 EL Öl (Olivenöl)  
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)  
2 Knoblauch  
Kräutersalz  
200 ml Gemüsebrühe  
Fett für die Form  
150 g Crème fraîche  
100 g Käse (Greyerzer), gerieben  
2 EL Kürbiskerne  
Pfeffer  
Thymian, gerebelt

### ZUBEREITUNG

Aus Mehl, Butterstückchen, **1 Ei**, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser einen Mürbeteig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

Den Kürbis schälen, von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Speck würfeln, in 1 EL Öl anbraten. Zwiebel schälen, fein hacken, mit Kürbis zum Speck geben und anbraten. Knoblauch schälen, zum Gemüse pressen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Thymian würzen und Gemüsebrühe zugießen. Gemüse zugedeckt etwa 20 Minuten garen, pürieren und beiseite stellen.

Eine Springform von 26 cm Durchmesser einfetten, Teig ausrollen, Springformboden damit auslegen, dabei einen etwa 3 cm hohen Rand formen.

Restliche Eier mit Crème fraiche verquirlen. Greyerzerkäse reiben und unterrühren. Mischung unter das Kürbispüree mengen, 1 EL Kürbiskerne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse auf dem Teigboden verteilen. Restliche Kürbiskerne darüber streuen.

Die Quiche im Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen.

7.2.03 Dragonfly-Lady CK

## Speck, Kürbissuppe

Zutaten für 4 Portionen

2 kg Kürbis(e), (gelber Gemüsekürbis), 1,2 Kg Fruchtfleisch

1 Zwiebel(n), gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, gehackt

1 EL Butter

200 ml Brühe

Salz und Pfeffer

30 g Speck (Frühstücksspeck)

20 g Kürbiskerne, grüne

75 g Frischkäse, mit grünem Pfeffer

1 Grapefruit, pink

Muskat

Worcestersauce

### ZUBEREITUNG

Kürbis schälen, faseriges Inneres und Kerne entfernen, Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebel im heißen Fett glasig dünsten. Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Kürbis zugeben, Brühe angießen, kräftig würzen und alles zugedeckt ca. 20 Min. garen. Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne langsam zerlassen. Kürbiskerne zugeben und alles knusprig rösten. Beiseite stellen. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, dann Frischkäse zugeben. Grapefruit filetieren und zusammen mit dem Saft in der Suppe kurz erhitzen. Abschmecken und mit Speck und Kürbiskernen bestreut servieren.

13.5.02 Hobbykoechin CK

## Fisch

### Fischfilet auf Tomaten - Lauch

Zutaten für 2 Portionen

2 TL Estragon, getrockneter  
20 EL Kartoffelpüreepulver  
4 Lauchzwiebel(n)  
8 Tomate(n)  
2 EL Kürbiskerne  
250 g Fischfilet (Seelachs oder Kabeljau)  
2 TL Senf  
8 TL Crème fraîche  
Pfeffer, frisch gemahlener

#### ZUBEREITUNG

360 ml Salzwasser mit dem Estragon sehr langsam erhitzen. Kurz vor dem Essen die Püreeflocken untermengen.

Inzwischen Lauchzwiebel in Ringe und Tomaten in Scheiben schneiden. Kürbiskerne hacken. Einen Topf erhitzen, die Lauchzwiebeln hineingeben, salzen und 1 Minute rühren. Die Tomaten zufügen und zugedeckt 1 bis 2 Min. dünsten.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Eine Seite mit Senf und Creme fraîche bestreichen und den Fisch mit dieser Seite nach oben auf das Gemüse setzten. Mit Kürbiskernen bestreuen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Min garen.

Fischfilet auf einem Teller warm stellen. Zuviel Flüssigkeit, dann offen einkochen. Gemüse und Püree zum Fisch anrichten.

2.8.03 Wernerlo

CK

#### Heringe in Kürbiskernsauce (Poisson egusi, Kamerun)

500 g Geräucherte Heringe  
6 Okras  
2 Tomaten  
2 Zwiebeln; gehackt  
2 Knoblauchzehen; gehackt  
200 g Kürbiskerne  
1/2 TI Pfefferpaste  
1 Bund Petersilie  
1/2 c Palmöl

Den Fisch in kleine Stücke zerteilen und in leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten garen. Die Okras klein schneiden und zugeben.

Öl erhitzen und die gewürfelten Tomaten, Zwiebeln sowie Knoblauch darin dünsten. Kürbiskerne, Pfefferpaste, gehackte Petersilie, den Fisch, die Okras sowie den Fischsud beifügen. Aufkochen, die Temperatur reduzieren und 7 Minuten köcheln.

Gut durchrühren und bei verringerter Hitze weitere 4 Minuten garen.

Beilage: Kochbananen, Yams, Süßkartoffeln oder Reis.

### Thunfisch mit Reis (Arroz com atum, Kapverdische Inseln)/Fisch

400 g Thunfischfilet  
2 Tomaten  
2 Zwiebeln; gehackt  
2 Knoblauchzehen; gehackt  
2 Pfefferschoten; gehackt  
1/2 l ;Wasser  
300 g Reis  
1 c Kürbiskerne (0.5 Tasse)  
2 El Tomatenmark  
1/2 Tl Pfefferpaste  
1 c Fischbrühe (1 Tasse)  
3 Gewürznelken  
1 Lorbeerblatt  
1/2 c Erdnussöl (0.5 Tasse)

#### ZUM GARNIEREN-----

Schwarze Oliven  
Grüne Oliven

Den Fisch und die Tomaten würfeln.

Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Pfefferschoten darin anbraten. Wasser zugießen, den Reis beifügen und 10 Minuten kochen.

Kürbiskerne, Tomatenmark, Pfefferpaste, Brühe, Nelken und Lorbeerblatt zugeben, gut durchrühren und salzen. Fisch und Tomaten beifügen. Bei verringerter Hitze garen, bis der Reis eine locker-körnige Konsistenz annimmt. Wenn nötig, Wasser nachgießen.

Vor dem Servieren mit Oliven garnieren.

### Thunfisch, gefüllte Auberginen mit Couscous

Zutaten für 2 Portionen  
1 Dose/n Thunfisch, natur  
2 kleine Aubergine(n), (je 250 g)  
60 g Couscous  
1 kleine Zwiebel(n), fein gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
200 ml Suppe  
Öl (Olivenöl)  
1 EL Kürbiskerne  
1 EL Koriander, gemahlen  
1 EL Curry  
1 EL Kümmel, gemahlen  
Salz  
Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Backrohr auf 200 °C vorheizen. Auberginen der Länge nach halbieren, einschneiden und gut salzen. Salz etwas einziehen lassen. Mit den Schnittflächen nach unten auf ein gut geöltes Blech setzen und ca. 25 min. backen. Inzwischen Couscous mit der Suppe einmal aufkochen, Platte abschalten und den Couscous ausquellen lassen. Gehackte Zwiebel mit dem Öl bei mittlerer Hitze bräunen. Couscous, Knoblauch und Gewürze unterrühren. Aubergine aushöhlen, zerkleinertes Fruchtfleisch zur Couscous-Mischung geben. Zuletzt den Thunfisch und die Kürbiskerne beimengen. Auberginen mit der Masse füllen, 5 min. im Rohr backen.

26.11.02 Pignoli

CK

#### PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, bis 26.10.04 vom [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

[.aschra@t-online.de](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.11.2004