

Kürbis-Rezepte

Kürbis-Suppe (4 Personen)

1000 g Hokkaidokürbis
2 Zwiebeln
40 g Butter
2 EL Essig
1 l Gemüsebrühe
Ingwer, 3 cm
200 g Sahne
Jodsalz, Pfeffer
3 TL Honig
frisch geriebene Muskatnuss

Kürbis waschen, putzen, entkernen und würfeln.
Zwiebeln schälen und würfeln.
Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln und Kürbis darin anbraten bis der Kürbis ganz leicht gebräunt ist.
Mit Essig ablöschen und die Brühe aufgießen. Aufkochen und 10-15 Min. bei niedrigen Temperaturen garen. Ingwer waschen, schälen, würfeln und die restlichen 5 Min. mitköcheln lassen.
Sahne hinzufügen und die Suppe mit dem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab zerkleinern.
Mit Salz, Pfeffer, Honig und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

Kürbiseintopf mit grünen Bohnen (4 Personen)

3 Zwiebeln
1000 g Hokkaidokürbis
200 g grüne Bohnen
1 l Gemüsebrühe
2 EL Kürbiskerne
Jodsalz
Pfeffer
gemahlener Koriander
2 Stiele frischer Koriander

Zwiebel schälen und fein würfeln.
Kürbis waschen, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
Bohnen waschen, putzen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
Zwiebeln und Bohnen mit der Brühe in einen Topf geben. Aufkochen lassen und zugedeckt 4 Minuten garen.
Kürbis dazugeben, nochmals aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 8-10 Minuten garen.
Inzwischen die Kürbiskerne fein hacken. In einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.
Den Kürbiseintopf mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Mit den Kürbiskernen bestreuen. Zum Schluss mit einigen Blättchen Koriander garnieren und servieren.

Kürbis mit Räucherforelle (4 Personen)

500 g Hokkaidokürbis
50 ml Weinessig und 50 ml Wasser
½ TL Jodsalz
1 kl. Bund Petersilie
je 1 Stängel Dill und Estragon
1 Zwiebel
70 g Sahne
3 TL Meerrettich (aus dem Glas)
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
1 EL Honig
2 EL Weinessig
Pfeffer
4 geräucherte Forellenfilets

Kürbis waschen, putzen, entkernen und würfeln.
Essig mit Wasser und Salz zum Kochen bringen und den Kürbis darin bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten.
Zwiebel schälen und fein würfeln. Sahne mit Meerrettich und Zitronensaft verrühren. Die Hälfte der Kürbiswürfel unterrühren.
Kräuter waschen, mit einem Papiertuch trockentupfen, grobe Stiele entfernen und die Blätter fein hacken.
Kräuter mit Honig und Essig verrühren. Den restlichen Kürbis unterrühren und das Ganze 10 Min. durchziehen lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Forellenfilets anrichten,

Kürbis-Kartoffel-Salat mit Speck (4 Personen)

800 g Kartoffeln
Jodsalz
600 g Hokkaidokürbis
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Zwiebeln
4 EL Öl
2 TL Honig
Saft einer ½ Zitrone
100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
1-2 EL Weinessig
150 g Schinkenspeck

Kartoffeln waschen und in Salzwasser gar kochen.

Kürbis putzen, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Zwiebeln mit heißem Öl in einem Topf anbraten. Kürbis hinzufügen und 2-3 Min. mitbraten. Knoblauch und Honig dazugeben. Mit dem Zitronensaft und der Brühe ablöschen. Etwa 7 Min. dünsten, bis der Kürbis al dente ist.

Kartoffeln pellen und grob würfeln. Mit Zwiebelwürfel und Kürbis in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Schinkenspeck sehr fein würfeln, in einer Pfanne ohne Fett kurz auslassen und über den Salat streuen.

Kürbis-Kartoffel-Püree (4 Personen)

600 g Muskatkürbis
600 g Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
700 ml Wasser
1 TL Jodsalz
30 g Käse
1 Bund Schnittlauch
30 g Butter
3 EL Sahne
Pfeffer
Zitronensaft

Kürbis waschen, schälen, entkernen und würfeln.

Kartoffel waschen, schälen und ebenfalls würfeln.

Knoblauch schälen und halbieren. Alles mit Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 10 Min. garen.

Käse reiben und Schnittlauch in Ringe schneiden.

Dann Knoblauch entfernen, Wasser abgießen und das Gemüse bei kleiner Hitze unter Rühren 10 Min. ausdampfen lassen. Mit einem Pürierstab pürieren. Butter, Käse und Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch unterheben.

Nudeln mit Gemüseragout (4 Personen)

400 g Hokkaidokürbis
1 rote Paprikaschote
1 kl. Fenchelknolle
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Bund Kerbel
2 EL Olivenöl
2 EL Essig
800 g Tomaten aus der Dose
400 g Nudeln (Tagliatelle, Makkaroni...)
Jodsalz, Pfeffer
1 TL Honig
80 g Frischkäse

Gemüse waschen und putzen. Kürbis sowie Paprika entkernen und fein würfeln, Fenchel ebenfalls fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Kerbel waschen, mit einem Papiertuch trockentupfen und feinhacken.

Fenchel und Zwiebel mit Öl in einem großen Topf 2 Min. anbraten. Paprika und Kürbis zufügen, 2 Min. mitbraten.

Knoblauch, Essig und Tomaten hinzufügen. Bei niedriger Temperatur ca. 10 Min. kochen bis der Kürbis gar ist.

Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und die Kräuter unterrühren.

Zum Schluss Frischkäse auf das Ragout geben und servieren.

Kürbis-Lauch-Gratin (4 Personen)

2 Zwiebeln	Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken.
1 Knoblauchzehe	Lauch und Möhren waschen und putzen, in Ringe schneiden.
500 g Lauch	Ingwer waschen, schälen, fein würfeln.
250 g Möhren	Kürbis waschen, Kerne und Fasern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
1 Stck. Ingwer (3 cm)	Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl kurz andünsten. Möhren dazugeben und 5 Min. garen lassen.
1 kg Hokkaidokürbis	Lauch, Ingwer und Kürbis zufügen und weitere 5 Min. dünsten lassen, mit Salz und Pfeffer sowie Gemüsebrühe würzen.
2 EL Öl	Kürbiskerne ohne Fett anrösten, die Hälfte davon unter das Gemüse mischen. Den Käse reiben. Eier, Sahne und Käse verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
Jodsalz, Pfeffer	Gemüse in die gefettete Auflaufform geben. Eier, Käse und Sahne darüber verteilen. Mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen und etwa 20 Min. im vorgeheizten Backofen (200°C, Umluft 180°C) goldbraun backen.
3 EL Gemüsebrühe (instant)	
100 g geschälte Kürbiskerne	
100 g Hartkäse	
4 Eier	
200 g süße Sahne	
frisch geriebene Muskatnuss	
Fett für die Form	

Kürbis-Eierkuchen (6 Personen)

500 g Hokkaidokürbis	Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2 kleine Zwiebeln	Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.
2 Knoblauchzehen	Salbei waschen, mit einem Papiertuch trockentupfen, Blätter abzupfen und hacken.
2 Stiele Salbei	Champignons putzen und vierteln.
150 g Champignons	Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kürbis darin unter Rühren 4-5 Minuten goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten.
4 EL Öl	Pilze in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten braten. Salbei zufügen.
Jodsalz, Pfeffer	Die Eier in einer Schüssel verquirlen, leicht salzen und pfeffern. In die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten leicht stocken lassen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 10 Minuten backen.
8 Eier	

Kürbisbrot

600 g Weizenvollkornmehl	In die Mitte des Mehls eine kleine Vertiefung machen, die Hefe hineinbröckeln und den Zucker drüberstreuen. Mit etwas Wasser vermengen und an einem warmen Ort 20 Min. gehen lassen
1 W. Hefe	
1 EL Zucker	
1/8-1/4 l lauwarmes Wasser	
200 g Kürbis oder Zucchini	waschen, putzen und fein raspeln
100 g Apfel	
1 Prise Zimt	Alle Zutaten mit dem Kürbis und Apfel zu dem Mehl geben, das Salz nie direkt auf die Hefe. Zusammen mit dem restlichen Wasser zu einem Teig vermengen und 10 Min. kneten lassen.
1 Prise gem. Nelken	
2 TL Salz	
150 g Dickmilch	

Den Teig zu einem Rundstück formen und gehen lassen, bis er das doppelte Volumen erreicht hat. Den Teig noch einmal gut durchkneten, einen Laib formen und in eine gefettete Kastenform geben, einschneiden und mit Wasser bestreichen. Weitere 20 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Das Brot wird bei 220°C 10 Min. gebacken, dann weitere 40-50 Min. bei 180°C.

Bei Backbeginn eine flache, hitzebeständige, mit Wasser gefüllte Schale in den Backofen stellen. Bei Heißlufttherden die Fettpfanne in die unterste Schiene schieben und eine Tasse Wasser hineingießen.

Kürbis-Birnen-Kuchen (12 Stücke)

100 g Mehl
2 TL Backpulver
½ TL Zimtpulver
1 Prise Salz
1 P. Vanillezucker
4 Eier
150 g Butter
100 g Zucker
100 g Marzipanrohmasse
450 g Gelber Zentner-Kürbis
2 reife Birnen
100 g Aprikosenmarmelade
Saft einer ½ Zitrone
2 EL Mandelsplitter

Mehl, Backpulver, Zimt, Salz und Vanillezucker vermischen.

2 Eier trennen. Butter und Zucker schaumig rühren und 2 Eigelbe und 2 Eier unterrühren.

Eiweiße mit etwas Salz zu steifem Schnee schlagen. Die Mehlmischung unter die Eiermasse rühren und den Eischnee unterheben. Eine Springform (Ø 28 cm) einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig in die Form füllen.

Marzipan in Scheiben (hauchdünn) schneiden und auf dem Teig verteilen.

Kürbis und Birnen waschen, schälen und entkernen, in Spalten schneiden und fächerartig auf dem Teig verteilen.

Aprikosenmarmelade mit Zitronensaft verrühren und auf das Obst streichen.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen (180°C, Umluft 160°C) etwa 45 Min. backen, dabei öfter mit Aprikosenmarmelade bestreichen. Kuchen noch heiß mit Mandelsplitter bestreuen.