

Kürbisgemüse

Zutaten: 500 g Kürbis, Salz, Zucker, Zitrone, 300 g Fleischtomaten, Butter, Pfeffer, 200 g Zwiebeln, Muskat, Essig, Dill

Zubereitung: Kürbis in Würfel schneiden, mit Wasser bedecken, leicht salzen und zuckern, Saft ½ Zitrone zugeben.

Bei geschlossenem Deckel bissfest kochen.

Im Sieb abtropfen lassen.

Fleischtomaten brühen, häuten und in Würfel schneiden.

Zwiebeln in der Butter andünsten.

Kürbis und Tomaten zugeben, salzen, pfeffern und frische Muskatnuss darüber reiben.

Noch etwas dünsten, mit Essig abschmecken und gehackten Dill einrühren.

Kürbis-Tomaten-Suppe mit Reis

(für 4-6 Personen)

Zutaten: 1 kg Kürbis (z.B. Hokkaido), 1l Wasser, 500 g Tomaten, 50 g (Basmati-)Reis, 2 TL gemahlener Koriander, 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, ½ TL frisch geriebener Muskat, 100 ml Sahne, 1 1/2 TL Meersalz, 3 EL frisch gehackte Korianderblätter bzw. Petersilie

Zubereitung: Kürbis waschen, schälen (Hokkaido braucht nicht geschält zu werden), entkernen und klein schneiden.

In einem Topf mit 1 l Wasser etwa 15 Minuten kochen.

Tomaten in kochend heißem Wasser blanchieren und enthäuten.

Eine halbe Tomate in kleine Stücke schneiden und die restlichen Tomaten pürieren.

Kürbis ebenfalls pürieren und zusammen mit den Tomaten weitere 10 – 15 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Reis in einem kleinen Topf mit etwa 100-125 ml Wasser kochen.

Nun die Suppe mit Koriander, Pfeffer, Muskat, Sahne und Salz würzen.

Eventuell etwas Wasser dazugeben und noch einmal aufkochen lassen.

Zum Abschluss Reis dazugeben und mit frisch gehackten Korianderblättern bzw. Petersilie, sowie den Tomatenstückchen bestreuen.

Zucchini-Birnen-Chutney

(Zutaten für 3 Gläser a 250 ml Inhalt)

Zutaten: 600 g Birnen, 500g kleine Zucchini, 2 EL Zitronensaft, ¼ l Weißweinessig, 1 TL Koriandersamen, 1TL Fenchelsamen, ½ TL Cayennepfeffer, nach Belieben Schale einer ½ unbehandelten Zitrone

Zubereitung: Die Birnen schälen, entkernen und klein schneiden.

Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden.

Beides mit Zitronensaft und Essig in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Gewürze zugeben und alles bei schwacher Hitze einkochen, bis die Masse dickflüssig ist.

Nach Belieben die Zitronenschale in feine Streifen schneiden und zur Zucchini-Birnen-Masse geben.

Heiß in gut gesäuberte Gläser füllen und sofort verschließen.

Kühl und dunkel lagern. Das Zucchini – Birnen - Chutney ist ungeöffnet bis zu 12 Monate haltbar.

Chutneys schmecken wunderbar als Beilage zu Geflügel oder Fisch.

Kandierter Kürbis (Dessert)

Zutaten: 1 TL frischer Ingwer, 1 kg Kürbis (geschält und entkernt), 250 g würziger Honig (z.B. Waldhonig), 100 ml Wein (Muskateller oder Traminer Spätlese), 5 Körner Piment, ½ Stange Zimt, 125 g geschälte Walnüsse, 250 g saure Sahne, 50 g Schmand

Zubereitung: Den Ingwer so fein wie möglich hacken.

Das Kürbisfleisch in Würfel von ca. 1 cm Seitenlänge schneiden.

Honig, Wein, Piment und Zimt in einen Topf geben und 10 – 15 Minuten dickflüssig einkochen.

Die geschälten Walnüsse und den Kürbis zugeben und bei leichter Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Honigwein die noch bissfesten Kürbiswürfel geleeartig umhüllt.

Die Gewürze herausnehmen.

Die Saure Sahne, den Schmand und den Ingwer gleichmäßig verrühren.

Den lauwarm abgekühlten Kürbis auf Tellern anrichten und mit einem kräftigen Klecks Ingwersahne servieren.

Artischocken mit zwei verschiedenen Zucchini – Dips

Zutaten: 1.) 1 Zitrone unbehandelt, 4 Artischocken

2.) 250 Zucchini, 4 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft oder Balsamico – Essig, 1-2 Knoblauchzehen, zerdrückt, ½ Bund frisches Basilikum, kleingezupft, Salz, Pfeffer

3.) 150 g Zucchini, geraspelt, ½ kleine Zwiebel, gehackt, 1 Prise getrocknetes Basilikum, 125 ml Tomatensaft, einige Spritzer Worcestersauce, 1 TL Sojasauce, 1 Prise Kräutersalz, 80 g Frischkäse, 1 EL Tomatenmark, einige Spritzer Tabascosauce

Zubereitung: 1.) In einen großen Topf mit kochendem Wasser gießen wir den Saft einer unbehandelten Zitrone und kochen darin vier Artischocken etwa 30 Minuten, bis sich die Blätter leicht ablösen lassen.

Jede/r bekommt eine Artischocke, zupft die Blätter einzeln ab, taucht sie in die Dips und streift das zarte Fleisch mit den Zähnen ab.

Anschließend entfernen wir das nicht essbare ‚Heu‘ im Innern der Artischocken und genießen zum krönenden Abschluss die saftigen Artischockenherzen.

2.) für den ‚Grünen Zucchini – Dip‘ werden alle Zutaten vermischt und im Mixer oder mit dem Pürierstab fein püriert.

3.) für den ‚Roten Zucchini – Dip‘ lassen wir alle Zutaten außer Frischkäse, Tomatenmark und Tobascosauce in einem kleinen Topf zehn Minuten leise köcheln.

Mit dem Frischkäse und dem Tomatenmark im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Tabascosauce abschmecken.

Beide Dips eignen sich übrigens auch hervorragend für Rohkostplatten oder Gemüsefondues.

Zucchini-Apfel-Suppe

Die säuerlich- würzige Suppe eignet sich besonders als Vorspeise zu Gerichten mit asiatischem Touch

Zutaten: 1 Zwiebel, gehackt, 1 Apfel, gewürfelt, ¼ l Weißwein, 1 ½ TL Currypulver, ¾ l Gemüsebrühe, 4 EL Reis, 300 g Zucchini, gewürfelt, 4 EL Milch oder Schlagsahne

Zubereitung: Zwiebel und Apfel im Weißwein weich dünsten und mit Curry bestreuen. Brühe zugießen, Reis und Zucchini zugeben und etwa 20 Minuten garen lassen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Milch oder Sahne unterrühren.

Die letzten beiden Rezepte stammen aus dem Buch „Zucchini“ von Irmela Erckenbrecht, pala-verlag

Das Rezept „Kürbis-Tomaten-Suppe mit Reis“ wurde dem Buch „Köstliche Kürbis-Küche“ von Petra und Joachim Skibbe , pala-verlag, entnommen

Kürbiscremesuppe

Zutaten: 1 kg Kürbis, 2 Pastinaken (etwa 200 g), 1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop), 1 Zwiebel, 2 EL. Butter, 1 l Gemüsebrühe, 3 EL gehobelte Mandeln, Curry, gem. Piment, gem. Ingwer, Salz, schwarzer Pfeffer, Balsamessig, ½ TL Sojasauce, 4 EL. Schmand

Zubereitung: Den Kürbis schälen, 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 und den Mandeln garnieren. Wer mag, reicht noch Croutons dazu.

Orangen-Kürbis

Zutaten: (für etwa 8 Gläser a 370 ml) 2 kg Kürbis (netto), ¼ l Apfelessig, 1 kg Zucker, 2 Zitronen, 1 EL Gewürznelken, ¼ l Orangensaft

Zubereitung: Das feste Fruchtfleisch reifer, aber nicht überreifer Kürbisse in fingerdicke, etwa 3 cm lange Streifen schneiden. Apfelessig, Zucker, abgeschälte und gewaschene Zitronenschale, Zitronensaft und Gewürznelken unter Rühren aufkochen. Die Kürbisse in 2 bis 3 Portionen nacheinander darin glasig kochen. Mit der Schaumkelle herausheben und in die bereitgestellten Gläser geben. Wenn die letzte Portion gekocht und eingefüllt ist, den Orangensaft in den Sud geben und kurz aufkochen. Danach rasch durchsieben und über die Kürbisstreifen füllen. Die Gläser sogleich schließen. Orangen-Kürbis macht Obstsalate interessanter. Er schmeckt außerdem gut zu Käsetoast und Brathähnchen.

Kürbis-Maisbrot

Zutaten: 1 ½ Tassen Weizenvollkornmehl, 5 TL Backpulver, ¼ TL Zimt, ¼ TL gem. Piment, ½ TL Salz, 1 Tasse Maismehl, ½ Tasse weiche Butter, 2/3 Tasse Brauner Zucker, 3 Eier, 3 EL Zitronensaft, 1 ½ Tassen Püree von gekochtem Kürbis, 1 Tasse Milch

Zubereitung: Das gesiebte Mehl mit Backpulver, Zimt, Piment und Salz vermischen, dann das Maismehl hinzufügen. Butter und Zucker schaumig rühren, Eier und Zitronensaft dazugeben und die Masse glattschlagen. Zuletzt das Kürbispüree gut hineinmengen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Mehlmischung und die Milch zufügen und zu einem gleichmäßigen Teig abrühren. Die Teigmasse in 2 mittelgroße, gebutterte Kastenformen füllen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad etwa 1 Stunde und 20 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn sich eine Stricknadel oder ein Holzstäbchen, mit dem Sie in die Mitte hineingestochen haben, sauber und trocken wieder heraus ziehen lässt. Die Laibe in der Form 5 Minuten abkühlen lassen, dass zum völligen Auskühlen auf Drahtroste stürzen. Ergibt 2 Brotlaibe.

Gebratene Kürbisspalten

Zutaten: 1 Stück geschälter Kürbis ohne Kerne (etwa 1 kg), 50 g Butterschmalz, Salz, 1 TL grob gestoßener Pfeffer, ½ Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Den Kürbis in etwa 1 bis 2 cm dicke Spalten schneiden. Die Kürbisspalten in einer beschichteten Pfanne im heißen Butterschmalz von jeder Seite etwa fünf Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Petersilie und gehackten Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. TIPP: Die Kürbisspalten schmecken mit Kräuter-Creme-fraiche als Vorspeise oder als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch.

Gratinierter Kürbis

(Pumpkin-Bake)

Zutaten: 1 Kürbis (ca. 3 kg), 1 kleines Vollkornbaguette, 4 EL Butter oder Reformhaus-Margarine, 200 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler), 1 Becher Creme Fraiche oder Schmand, jodiertes Meersalz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Den ganzen Kürbis waschen. Einen Deckel abschneiden und beiseite legen. Kerne mit dem faserigen Inneren und etwas von dem Fruchtfleisch sorgfältig entfernen. Baguette in mundgerechte Würfel schneiden und in der Butter rösten. Den ausgehöhlten Kürbis abwechselnd mit Brotwürfeln, Käse und Creme Fraiche füllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wenn er zu drei Vierteln gefüllt ist, mit Creme fraiche abschließen und den Deckel auflegen. Bei 175 Grad im vorgeheizten Ofen ca. zwei Stunden backen. Eine Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen, damit der Kürbis nicht zu trocken wird. Zum Servieren Deckel abnehmen, mit einer Schöpfkelle das Kürbisfleisch vom Rand lösen und mit der Käse-Brotmischung auf die Teller geben. Nach Geschmack nochmals mit Pfeffer würzen.

Herzhafte Kürbisplätzchen

Zutaten: 500 g Kürbisfleisch, Salz, 50 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 2 Eier, 60 g Mehl (Type 550), 1 Bund glatte Petersilie, 1 rote Peperoni, 50 g Gouda-Käse, frisch gemahlener Pfeffer, 4 EL Öl zum Braten

Zubereitung: Das Kürbisfleisch auf einer Reibe grob raffeln, mit einem TL Salz bestreuen und etwa 30 Minuten stehen lassen. Speck und Zwiebel würfeln und in einer Pfanne leicht bräunen. Kürbisraspel in einem Küchentuch gut ausdrücken, zur Speck-Zwiebel-Mischung geben und kurz bei großer Hitze anbraten. Kürbis abkühlen lassen. Eier, Mehl, abgezupfte Petersilienblättchen, fein geschnittene Peperoni und geriebenen Käse zum Kürbis geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwölf Plätzchen (jeweils einen Esslöffel voll) im heißen Öl bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten goldbraun braten. Dazu schmeckt Blattsalat.

Kürbisbrötchen

Zutaten: 450 g Kürbisfleisch, 30 g frische Hefe, 550 g gesiebtetes Weizenmehl (Type 550), 3 EL Kürbiskerne

Zubereitung: Das Kürbisfleisch würfeln und in wenig Salzwasser gar kochen. Die Hefe in 2-3 EL Kürbis-Kochwasser auflösen und 15 Minuten warm stellen. Das abgekühlte Kürbisfleisch pürieren und mit dem Mehl verkneten, das Kürbiskochwasser mit der Hefe untermengen, kräftig durchkneten, wenn nötig noch etwas Weizenmehl hinzufügen. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Die Kürbiskerne ohne Fett rösten und mit dem Teig verkneten. 8 Kugeln daraus formen, auf ein mit Back-Trennpapier belegtes Backblech geben, die Brötchen über Kreuz einschneiden und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Bei 200 ° C (vorgeheizt), Heißluft 170 ° C (nicht vorgeheizt) oder Gas Stufe 4 ca. 20 min. backen.