

*Unser Speisekürbissangebot*  
*Bilder und Gerichte*



Ein paar Beispiele was man aus Kürbissen machen kann

...

## *Hokkaido Kürbisscremesuppe*



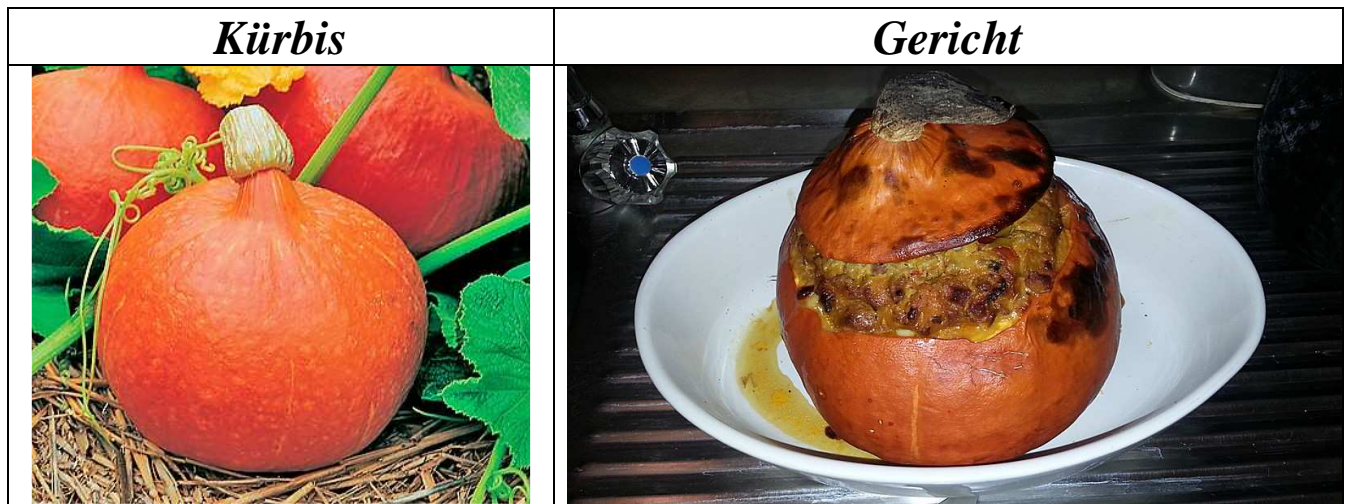
### **Zutaten**

- 500g Kürbisfleisch
- 2 Kartoffeln (mehlig kochend)
- 1 große Zwiebel
- 2 Karotten
- 30g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 0.8 Liter Gemüsebrühe
- 2dl Sahne
- Kürbiskerne zum garnieren
- Salz, Pfeffer, Ingwer, Curry, Orangensaft

### **Zubereitung**

Das Kürbisfleisch, die Kartoffeln und die Karotten in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in der Butter andünsten. Anschließend Kürbis, Kartoffeln und Karotten dazugeben, kurz anrösten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz, Ingwer, Curry und Pfeffer würzen. Zugedeckt während etwa einer halben Stunde kochen lassen. Sahne und einen kleinen Schuss Orangensaft hinzugeben, nochmals aufkochen und anschließend mit dem Stabmixer pürieren und abschmecken. Kürbiskerne kurz in einer Bratpfanne mit wenig Öl und Salz anrösten. Die Suppe anrichten, die Kürbiskerne darüber streuen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl darüber träufeln. Dazu passt ein Glas eines gehaltvollen Weißweins mit moderater Säure

# Gefüllter Hokkaido



## Zutaten

- 1 Kürbis(se) (Hokkaido)(600-700g)
- 200 g Hackfleisch
- 1 Stange/n Lauch
- 1 Tomaten
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Crème fraîche
- 100 g Feta-Käse

## Zubereitung

Vom Kürbis Deckel abschneiden, Kerne ausschaben und weggeben. Dann bis auf eine ca. 1 cm dicke Wand das Fruchtfleisch ausschaben und beiseite stellen. Kürbis kommt leer mit Deckel drauf für ca. 15 Minuten in den ca. 180 Grad heißen Ofen.



Inzwischen Lauch schneiden, Knoblauch hacken, Tomate würfeln, das Hackfleisch und sehr klein geschnetzeltes Kürbisfleisch in der Butter gut anbraten, wenn das Fleisch durch ist Gemüse dazugeben, Tomatenmark dazu und noch mal 5 Minuten unter Rühren braten.

Cayennepfeffer, gehackte Petersilie, Salz und Creme fraiche einrühren. Dann den Kürbis aus dem Rohr nehmen und die Masse einfüllen, immer zwischendurch ein paar kleine Würfelchen Fetakäse einstreuen.

Deckel wieder auf den Kürbis setzen und das Ganze noch mal bei 180 Grad 20 Minuten in den Ofen.

Servieren: In 4 Spalten schneiden (wie eine Melone) und mit einer Schnittlauch-Rahmsauce servieren.

## *Muscade de Provence Kürbiskonfitüre*

<i>Kürbis</i>	<i>Gericht</i>
	

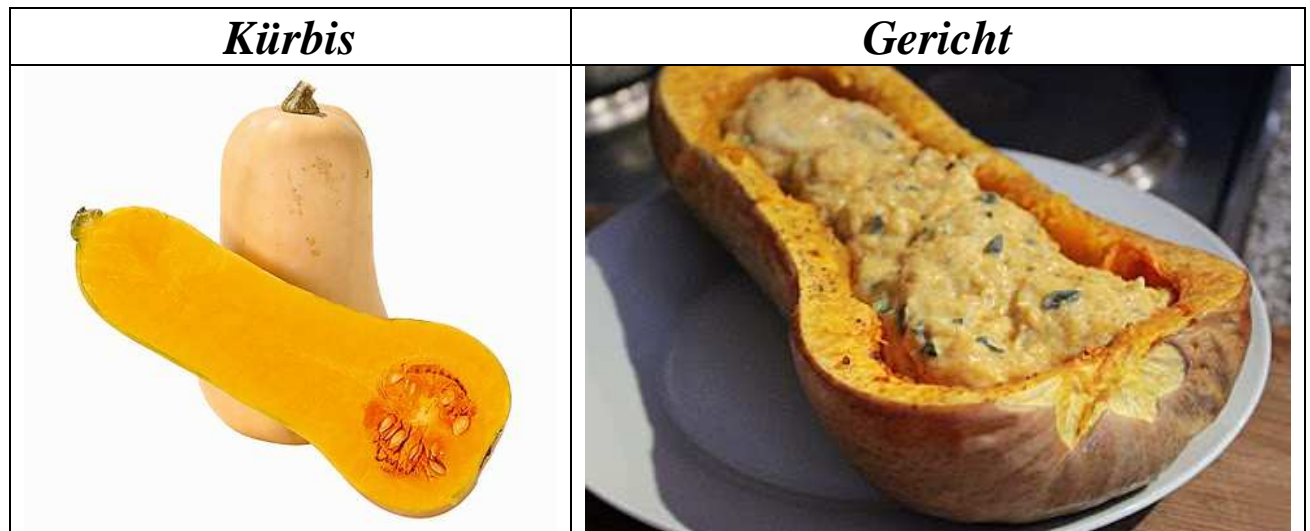
### **Zutaten**

1 ½ kg	Muskat-Kürbis
1	Zitrone
1	Orange
100 ml	Apfelsaft
1 EL	Ingwer frisch gerieben
500	g Gelierzucker

### **Zubereitung**

- Den Kürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch (es sollte ungefähr 1 kg sein) in kleine Würfel schneiden. Den Saft der Zitrone und der Orange auspressen.
- Den Zitronen-, Orangen- und Apfelsaft sowie den Ingwer zum Kürbis geben und das Ganze unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Den Kürbis ca. 20 Minuten kochen, bis er weich ist aber noch nicht zerfällt, dann den Gelierzucker einrühren und das Ganze unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Die Marmelade heiß in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen.

## *Gefüllter Butternutkürbis*

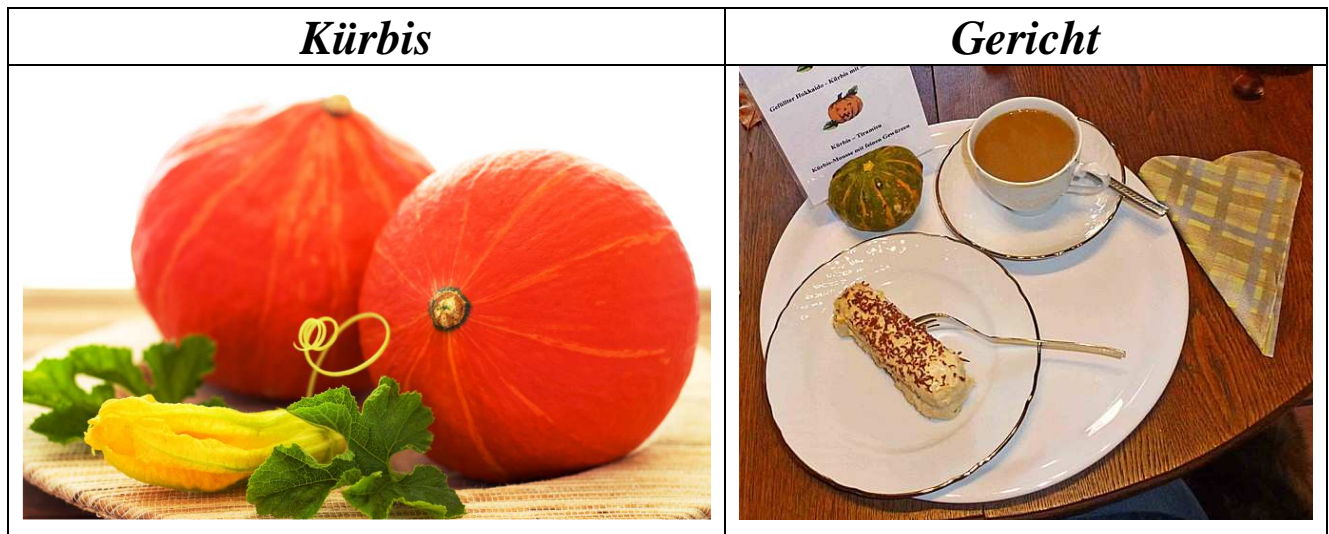


### *Zubereitung*

- 1 gr. Butternut-Kürbis abwaschen und trockenrubbeln, der länge nach halbieren (Vorsicht mit den Fingern!); Strunk abschneiden, Kerne herauslöfeln und das Fruchtfleisch ggf. mit unerbittlichen Gabelstößen perforieren, damit Hitze und Salz besser in die Tiefe gehen können
- aufs Backblech legen und die Schnittfläche schonmal mit Pfeffer und Salz versehen
- und bei 180°C backen, bis die beiden Hälften durch sind, bei einem großen Exemplar dauert das etwa 1Std.
- derweil kann man schon mal beginnen, die Füllung vorzubereiten, bestehend aus 3-4 fein gehackten Knoblauchzehen
- 160ml Orangensaft (oder noch besser: eine pürierte Orange)
- 5EL Zitronen- und/oder Limettensaft
- 85ml Cuisine (Vegane flüssige)
- optional 200g ganz klein gewürfelten oder zerdrückten Räuchertofu
- 2TL Ingwerpulver, 1TL Koriander, ½TL Muskat
- evtl. 1EL Agavensirup
- 20g gehackten Kürbiskernen
- Salz & Pfeffer
- wenn der Kürbis gar ist mit einem Löffel einen guten Teil des Fruchtfleisches herauslösen - ungefähr so viel, dass eine fingerdicke Schicht in der Schale verbleibt
- das Fruchtfleisch mit Hilfe einer Gabel mit den restlichen Füllmaterial vereinen
- dann das ganze wieder zurück in die beiden Kürbishälften verteilen (vorher ggf. noch mal salzen) und servieren

Diese Butternut wog gut 1.5kg - die Gewürze und Füllzutaten müssen bei abweichender Größe natürlich entsprechend angepasst werden.

## *Kürbis Tiramisu*



### **Zutaten**



- 500 g Mascarpone
- 200 g Kürbisfleisch, Mus (Hokkaido, Muscade Kürbis)
- 100 g Puderzucker, gesiebt, oder Honig
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Pkt. Löffelbiskuits
- 125 ml Milch, ca.
  - Rum
  - Zimt
  - Kakaopulver

### **Zubereitung**

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Kürbis würfeln und dünsten oder dämpfen, pürieren und erkalten lassen. Mascarpone, Zucker (oder Honig) und Vanillezucker verrühren, das Kürbismus unterziehen, mit Zimt abschmecken. Die Biskuits kurz in das Rum-Milch-Gemisch tauchen und schichtweise abwechselnd mit der Creme in einer Schüssel oder Tortenform anrichten. Mit Kakao und Zimt dünn bestreuen und 2-3 Stunden ziehen lassen. Mit Sahne anrichten.

## *Kräftiger Kürbis Eintopf*

<i>Kürbis</i>	<i>Gericht</i>
	

### **Zutaten**

700 g	Kartoffel(n)
	Salz
2	Zwiebel(n)
1 Zehe/n	Knoblauch
500 g	Kürbisfleisch, geschält, ohne Kerne
2 EL	Butterschmalz
500 g	Hackfleisch
1 Bund	Majoran
200 g	Tomate(n), Stücke, aus der Dose
500 ml	Fleischbrühe
2 Stange/n	Lauch
1 kl. Dose/n	Bohnen, weiß
	Pfeffer, schwarz

### **Zubereitung**

**Arbeitszeit:** ca. 25 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Kartoffeln schälen, bei Bedarf kleiner schneiden und in Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Kürbisfruchtfleisch in 2-cm-große Würfel schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis zufügen und mit braten. Majoran waschen, Blättchen abzupfen und zufügen. Tomaten und Brühe zugießen. Alles zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit den abgetropften Bohnen unterrühren. Weitere 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zusammen mit den Salzkartoffeln servieren.