



LECKERES rund um den Kürbis

Kürbis süß-sauer

- 2 kg Kürbis
- 5 Zitronen (mit unbehandelter Schale)
- 1 l Apfelessig
- 1 kg Zucker
- 3 Stangen Zimt
- 1 EL Gewürznelken

Gewaschenen, je nach Sorte geschälten und entkernten Kürbis in 3 cm große Würfel schneiden.

Zitronen dünn schälen.

Apfelessig, Zucker, Zimt, die Schalen der Zitronen, Gewürznelken so lange köcheln bis der Zucker gelöst.

Die Kürbisstücke portionsweise im Sud glasig kochen, abtropfen lassen und in Gläser schichten.

Den Saft 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Zitronenschalen entfernen und die kochendheiße Flüssigkeit über die Kürbisstücke füllen, bis sie davon bedeckt sind. Die Gläser sofort verschließen, kühl und dunkel aufbewahren.

Kürbis süß-sauer passt gut zu gekochtem Fleisch von Schwein und Rind oder auch zu Lamnbraten. Man kann ihn aber auch gewürfelt unter Fleischsalat mischen oder als Kompott zu Süßspeisen servieren.



LECKERES rund um den Kürbis

Kürbis Gemüse (für 6 Personen)

1500 g	Kürbis	Den Kürbis waschen, je nach Sorte schälen, entkernen, Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2	Zwiebeln (100 g)	
30 g	Butter / Margarine	Die Zwiebeln schälen und würfeln, in Butter / Margarine hellbraun anbraten. Die Kürbiswürfel zugeben und 5 Minuten schmoren.
4	Tomaten	
1/8 l	heiße Fleischbrühe (z. B. Instant)	Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und die Haut abziehen. Die Stängelansätze der Tomate entfernen, Tomaten würfeln und zu dem Kürbis geben.
	Salz, Pfeffer, Zucker, Essig	
1 EL	Mehl (15 g)	Heiße Fleischbrühe zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen und 5 Minuten dünsten. Mehl darüber stäuben und weitere 5 Minuten gar kochen.
1 EL	Tomatenketchup	
1 Bund	Dill	Zum Schluss mit Tomatenketchup abschmecken. Dill waschen, fein schneiden und darüber streuen.

Zum Kürbisgemüse passen sehr gut Kurzgebratenes mit Petersilienkartoffeln.



LECKERES rund um den Kürbis

Kürbis - Reis (für 5 Personen)

700 g	Kürbis
20 g	Butter / Margarine
$\frac{1}{8}$ l	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
20 g	Butter oder Margarine
200 g	Risotto-Reis
$\frac{1}{8}$ l	trockener Weißwein
$\frac{1}{2}$ l	Gemüsebrühe
4 EL	(frisch) geriebener Parmesankäse
$\frac{1}{2}$	Bund Schnittlauch

Den Kürbis waschen, je nach Sorte schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel in Butter oder Margarine andünsten, Gemüsebrühe hinzugeben und den Kürbis dünsten bis er weich ist.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, würfeln und in Butter oder Margarine anbraten, den Reis einstreuen und mit Weißwein ablöschen.

Nach und nach die Gemüsebrühe hinzugeben und den Reis in etwa 25 Minuten gut ausquellen lassen.

Den gegarten Kürbis vorsichtig unter den Reis heben und abschmecken. Parmesankäse und Schnittlauchröllchen darüber streuen.

Hierzu passt hervorragend Kurzgebratenes.



LECKERES rund um den Kürbis

Kürbis - Salat (für 6 - 8 Personen)

Für die Salatsauce:

3 EL	Joghurt	Joghurt, Senf, Öl und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Ingwer pikant würzen.
½ TL	Senf (mittelscharf)	
2 EL	Öl	
1	Zitrone Salz, weißer Pfeffer, Zucker, gemahlener Ingwer	
1	Bund Schnittlauch	Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und zur Marinade geben.

Für den Salat:

1 kg	Kürbis	Kürbis waschen, je nach Sorte schälen, entkernen und das Fruchtfleisch direkt in die Salatsauce raspeln.
2	Saure Äpfel (350 g)	
1	Birne (150 g)	Birne und Äpfel waschen, schälen, raffen und zum Kürbis geben.
		Die Zutaten mischen und zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Der Salat eignet sich als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch, z.B. zu Koteletts oder als Beilage zur Aufschnittplatte.



LECKERES rund um den Kürbis

Kürbis - Sauce (für 4 Personen)

600 g	Kürbis	Kürbis waschen, je nach Sorte schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
1	Schalotte	
20 g	Butter	Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter glasig dünsten, Kürbis hinzugeben und mitdünsten.
1 TL	Curry	
1	Prise Salz und weißer Pfeffer gemahlener Ingwer	Kürbis mit Curry bestäuben (nicht zu stark erhitzen, sonst verbrennt das Gewürz-pulver), mit Salz, weißem Pfeffer und Ingwer würzen.
2 cl	Portwein	
100 ml	Weißwein	Mit Portwein und Weißwein ablöschen, den Gemüfefond zugeben und auf die Hälfte einkochen. Sahne zugeben und nicht mehr kochen lassen.
250 ml	Gemüfefond	
100 ml	Sahne	Kürbis pürieren, evtl. passieren und mit geschlagener Sahne abrunden.
1 EL	geschlagene Sahne	

Die Kürbis-Sauce kann gut zu kurzgebratenem oder gekochtem Rindfleisch gereicht werden.