



## LECKERES rund um den Kürbis

### Kürbis Eintopf (für 5 Personen)

|        |                                |   |
|--------|--------------------------------|---|
| 1 kg   | Kürbis                         | Den Kürbis waschen, je nach Sorte schälen, entkernen und würfeln. Das Kürbisfleisch mit Mehl bestäuben.   |
| 600 g  | Putenfleisch                   | Das Putenfleisch in Würfel schneiden.   |
| 2      | Zwiebeln                       | Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.  |
| 2 EL   | Mehl (30 g)                    | Öl in einer Pfanne erhitzen und das Putenfleisch darin anbraten, mit Ingwer würzen, herausnehmen.   |
| ½ TL   | Ingwerpulver                   | Kürbis- und Zwiebelwürfel im Bratenfett unter Rühren dünsten. Das Putenfleisch wieder hinzugeben. Hühnerbrühe zugeießen mit Pfefferkörnern, Thymian und Lorbeer würzen und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren. |
| 40 g   | Öl                             | Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.  |
| 20 g   | eingelegte grüne Pfefferkörner |   |
| ½ TL   | Thymian                        |   |
| 2      | Lorbeerblätter                 |   |
| 200 ml | Hühnerbrühe                    |   |
|        | Salz                           |   |
| 1      | Zitrone                        |   |

Dazu passen Petersilienkartoffeln.  
Zur Verfeinerung kann etwas süße Sahne untergerührt werden.



## LECKERES rund um den Kürbis

### Kürbissuppe mit Kochschinken (für 4 Personen)

|      |                             |  |
|------|-----------------------------|--|
| 1 kg | Kürbis                      | Zwiebeln klein schneiden und in der Butter andünsten.  |
| 30 g | Butter                      | Kürbis waschen, je nach Sorte schälen, entkernen, klein schneiden und dazugeben, mit Hühnerbrühe ablöschen.                    |
| 2    | Zwiebeln                    |  |
| 1 l  | Hühnerbrühe                 | 20 Minuten köcheln lassen, pürieren und zum Schluss Sahne und Creme fraîche oder Schmand dazugeben (nicht mehr kochen lassen). |
| 1    | Becher Sahne                |  |
| 75 g | Creme fraîche oder Schmand  | Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zimt abschmecken.   |
|      | Salz, Pfeffer, Muskat, Zimt |  |
| 75 g | Kochschinken                | Einlage: gewürfelter Kochschinken oder Backerbsen  |



## LECKERES rund um den Kürbis

### Kürbis-Kartoffel-Suppe (für 4 Personen)

|       |                          |   |
|-------|--------------------------|---|
| 750 g | Kürbis                   | Den Kürbis waschen, je nach Sorte schälen, entkernen und würfeln.   |
| 350 g | Kartoffeln               | Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln.  |
| 1     | Zwiebel                  |   |
| 1     | Petersilienwurzel        | Die Zwiebel schälen und würfeln, die Petersilienwurzel waschen, schälen und zerkleinern.  |
| 3 EL  | Öl                       |   |
| 1 TL  | Salz                     |   |
| ¼ TL  | Pfeffer                  | Zwiebel und Petersilienwurzel glasig dünsten, Kürbis, Kartoffeln und Gemüsebrühe zugeben und 30 Minuten köcheln. Sahne zugeben und aufkochen. |
| ½ l   | Gemüsebrühe              |   |
| 200 g | Sahne oder Milch         | Mit gehackter Petersilie und Kürbiskernen bestreut servieren.   |
| ½     | Bund gehackte Petersilie | Tipp: mit gerösteten Brotwürfeln bestreuen  |
| 2 EL  | Kürbiskerne              |   |

Leckere Kürbisse für diese  
Rezepte erhalten Sie bei:



## LECKERES rund um den Kürbis

### Kürbis-Fleisch-Eintopf (für 4 Personen)

|       |                                       |  |
|-------|---------------------------------------|--|
| 500 g | Putenfleisch                          | Putenfleisch in Stücke schneiden. Kürbisfleisch würfeln, Zwiebeln schälen und würfeln.   |
| 750 g | Kürbisfleisch                         |  |
| 1     | Gemüsezwiebel                         | Mehl und Ingwerpulver mischen. Kürbisfleisch damit bestäuben.  |
| 1 EL  | Mehl                                  |  |
| ½ TL  | Ingwerpulver                          | Öl erhitzen. Putenfleisch kräftig anbraten, herausnehmen und warm stellen.   |
| 6 EL  | Öl                                    |  |
| ½ TL  | Thymian                               | Kürbis- und Zwiebelwürfel im Bratfett 5 - 10 Minuten dünsten. Putenfleisch zugeben. Mit Thymian, Lorbeerblättern und Pfeffer würzen. Heiße Brühe dazugießen. |
| 2     | Lorbeerblätter                        |  |
| ¼ l   | Hühnerbrühe                           | Topf schließen und bei schwacher Hitze 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.   |
|       | Salz, Pfeffer, Saft von einer Zitrone |  |

Leckere Kürbisse für diese  
Rezepte erhalten Sie bei:



## LECKERES rund um den Kürbis

### Kürbissuppe (4 - 6 Personen)

- 400 g Kürbisfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 Möhre
- 40 g Butter
- $\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz, Zucker, Curry
- $\frac{1}{4}$  l Sahne
- $\frac{1}{4}$  Bund Petersilie

Kürbis waschen und je nach Sorte schälen. Mit einem Löffel die Kerne aus dem Fruchtfleisch heben. Kürbisfleisch, Möhre und Zwiebel würfeln.

Butter in einen Topf geben und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Kürbis- und Möhrenwürfel dazugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geringer Hitze die Suppe 15 - 20 Min. köcheln lassen. Die Sahne dazu gießen und mit dem Pürierstab sehr fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer, Curry und einer Prise Zucker abschmecken. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, kann mit Milch verdünnt werden. Zum Schluss die gehackte Petersilie über die Suppe streuen.