

Kürbiseintopf mit Würstel

Rezept-Kategorie

Zutaten

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bund Stangensellerie
- 1 Kürbis
- 0,5l Wasser
- 2 Paar Wiener Würstel
- gehackter Schnittlauch

Zubereitung

Zwiebeln und Sellerie getrennt anbraten. Kürbis weichkochen und pürieren. Kürbis über das Gemüse geben und 5Min. köcheln lassen. Nun Wiener in Scheiben schneiden und zum Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

Kürbis-Eintopf mit Kasseler

Rezept-Kategorie

Zutaten

- 500g Kartoffeln
- 400g rohes Kasseler
- 650g Muskat-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 3EL Öl
- 1/2l milde Fleischbrühe
- 1 1/2 TL getr. Thymian
- 1 1/2 EL mittelscharfer Senf
- 1TL Paprika (edelsüß)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und längs in Achtel schneiden. Kasseler unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Kürbis schälen und in 2cm große Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, hacken und in Öl anbraten. Kartoffeln zugeben und kurz mit braten, Brühe an gießen, Thymian, Senf und Paprika einrühren und 5Min. garen. Dann die Fleischwürfel zugeben, nach weiteren 10Min. die Kürbiswürfel zufügen und alles noch weitere 15Min. köcheln lassen.

Kürbis-Soufflé

Rezept-Kategorie

Kürbis-Aufläufe, -Soufflés, -Pasteten

Zutaten

- 1kg geschälter und entkernter Kürbis
- 4 Eier
- 125g Bavariablue
- 6EL Creme fraiche
- Salz
- 1 Messerspitze gemahlene Nelken
- Butter für die Form

Zubereitung

Den schon küchenfertigen Kürbis in gut daumendicke Stücke schneiden und von Salzwasser bedeckt etwa 30Min. kochen. Die Eier trennen. Den Kürbis mit einem Handrührgerät pürieren und dabei die Eigelbe, den Käse und die Creme fraiche einarbeiten. Mit Salz und dem Nelkenpulver würzen. Die Eiweiße steif schlagen und unter die Maße heben. Eine ausreichend hohe feuerfeste Form mit Butter bis zum Rand ausstreiche. Das Soufflé einfüllen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 25Min. backen. Danach die Temperatur auf 250 °C erhöhen und, sobald die Oberfläche gebräunt ist, servieren.

Kürbisauflauf

Rezept-Kategorie

Kürbis-Aufläufe, -Soufflés, -Pasteten

Zutaten

- 1 1/4 kg Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1-2 TL Paprika
- 2 Msp. Cayennepfeffer
- Zitronensaft
- 2 EL Weizenschrot
- 2 EL Kürbiskerne
- 3 Eier (getr.)
- 1/8L Sahne
- 2 Msp. Salz

Zubereitung

Kürbis waschen, schälen, entkernen und grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Öl anbraten. Kürbisraspel, Gewürze, Zitronensaft und den feinen Weizenschrot unterrühren.

Kerne schälen, trocken rösten und zur Kürbismasse geben. Eiweiß steif schlagen, Eigelb mit Sahne und Salz verrühren. Eischnee unter die Eigelbmasse unterheben. Anschließend die Eimasse unter die Kürbismasse geben, das Ganze in eine flache gefettete Auflaufform füllen und bei 200-220 °C 30-40Min. backen.

Überbackene Rondini-Kürbisse mit Hackfleisch-Füllung

Rezeptautor

Hartmut Schwäbl

Zutaten

für 3 Personen

- 4 Rondini-Kürbisse (eine kleine Kürbissorte, die zu Cucurbita pepo gehört)
- 200 g Hackfleisch
- 150 g geriebener Hartkäse
- 2 Eier
- 1 Tasse Semmelbrösel
- 1 gehäufter TL körniger Senf
(Tipp für Gourmets: STECK-Senf, regionaler Tipp für Großraum München: Ebersberger-Land-Senf)
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Zitrone
- geröstete Kürbiskerne (ohne Schale)
- optional: frische Kräuter aus dem Garten
- 1 kleine Flaschentomate (oder Party-Tomate)

Zubereitung

Stiele bei Bedarf direkt am Ansatz abschneiden und mit einem großen Messer die Kürbisse halbieren (quer zum Stiel, nicht durch den Stielansatz). Mit einem Löffel Kerne und Fasern entfernen.

1/2 Zitrone auspressen, die Kürbishälften damit beträufeln und etwas salzen. Ggf den Boden mit Gartenkräutern nach Wahl ausstreuen.

Das Hackfleisch mit den aufgeschlagenen Eiern, den Semmelbröseln, dem Senf 100g Reibekäse und einer Hand voll Kürbiskernen mischen (am besten mit der Gabel). Die Kürbishälften werden so gefüllt, dass die Füllung oben herausragt. Anschließend wird die Füllung noch mit den restlichen 50g Reibekäse dekoriert. Die Tomate wird in feine Scheiben geschnitten und oben auf die Füllung gelegt.

Die so vorbereiteten Kürbisse werden ca. 30 Minuten bei 200°C im Backofen überbacken.

Verzehr

Das weich gewordene Kürbisfleisch lässt sich mit einem Löffel aus der (nicht zum Verzehr gedachten) Schale lösen (ähnlich wie beim Auslöffeln von Avocados). Als Beilage eignen sich beispielsweise Kartoffelbrei oder Reis mit Tomatensauce.

Spaghettikürbis-Auflauf mit Zwiebelringen

Rezeptautor

Hartmut Schwäbl

Zutaten

- 700g gekochtes, mit der Gabel zerpfücktes Spaghettikürbisfleisch (siehe Zubereitung)
- 200g Zwiebelringe
- 100g Sahne
- 100g Frischkäse
- 75-125g Emmentaler (gerieben oder selbst reiben)
- Pfeffer
- Salz
- Sonnenblumenöl
- Balsamico-Essig

Kartoffel-Variante

- 200-300g Kartoffeln

Zubereitung

Der Kürbis wird im Ganzen in einem sehr großen Topf gekocht, wobei meist mehr Kürbisfleisch anfällt, als die im Rezept verwendeten 700g. Aus einem 2kg Kürbis lassen sich ca. 1300-1400g Kürbisfleisch gewinnen. Spaghetti-Kürbisse gibt es mit ca. 1-2kg Gewicht. Vor dem Kochen wird der Kürbis an vielen Stellen (verteilt über die gesamte Oberfläche) mit der Gabel eingestochen. Der Kürbis wird zusammen mit Salzwasser in den Topf gegeben. Da er Auftrieb hat, empfiehlt es sich, ihn mit Hilfe eines kleinen, mit etwas Wasser gefüllten Topfes so zu beschweren, dass er sich unterhalb der Oberfläche befindet, aber nicht den Topfboden berührt. Nachdem das Wasser zu kochen begonnen hat, wird der Kürbis 45 Minuten leicht am Köcheln gelassen. Nun wird das Wasser abgegossen, und der Kürbis sollte etwas auskühlen.

Während der Kürbis vor sich hin kocht, schälen Sie Zwiebeln und schneiden Sie in Ringe. Dabei empfiehlt es sich, beim Schälen den oberen Ansatz stehen zu lassen, weil sich so die Zwiebel beim Schneiden gut festhalten lässt. Die Ringe werden in Sonnenblumenöl unter häufigem Wenden scharf angebraten, bis sie leicht gebräunt, jedoch nicht zu trocken sind. Die Platte wird ausgeschaltet (bei Induktion oder Gas, sonst zusätzlich Pfanne von der Platte ziehen) und es werden die Sahne und der Frischkäse, Salz, Pfeffer und ein Schuss Balsamico-Essig dazugegeben. Unter kurzem Erhitzen wird die Masse verrührt.

Schneiden Sie den gekochten Kürbis längs in zwei Hälften und entfernen Sie das grobfasrige Fleisch und die Kerne in der Mitte. Anschließend wird das verbleibende

Kürbisfleisch mit 2 Gabeln, dass spaghettiartige Fasern entstehen. Sie benötigen für das Rezept rund 700g. Ist es viel mehr, dann lässt sich der Rest für ein anderes Rezept am folgenden Tag nutzen.

Anschließend werden Zwiebelringe und Kürbismasse zusammen mit dem geriebenen Emmentaler-Käse vermengt und in eine Auflaufform gegeben, wobei 3/4 des Reibekäses untergerührt und 1/4 auf den Auflauf gestreut werden. Achten Sie vor dem letzten Bestreuen darauf, dass die Masse gut mit Pfeffer und Salz gewürzt ist (abschmecken).

Der Auflauf wird bei ca. 180 °C ca. 20-25 Minuten im Backofen erhitzt. Oben sollte er leicht gebräunt sein.

Kartoffel-Variante

Die Kartoffeln werden die letzten 10-15 Minuten zusammen mit dem Kürbis gekocht (in das kochende Wasser dazugeben oder bei separatem Kochen im Wasser zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen). Sie werden mit kaltem Wasser abgeschreckt und sollen anschließend etwas auskühlen, um dann gepellt zu werden. Die von der Schale befreiten Kartoffeln reiben Sie auf einer tropfenförmigen Reibe (ähnlich wie bei Kartoffelrösti). Sie kommen zusätzlich in die Masse.

Kürbisstrudel mit Brokkoli

Rezeptautorin

Maria Neuer

Zutaten

Strudelteig:

- 300g Mehl
- 1 Ei
- 2El Öl
- 1/8l Wasser

Füllung:

- 250g Kürbisstangen
- 1 Zwiebel
- 200g Brokkoli (2Stangen)
- 1 Becher Sauerrahm

Zubereitung

Füllung:

Zwiebel würfeln, mit Kürbisstiften und Brokkoli anbraten, Sauerrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung:

Strudelteig dünn ausziehen, Sauerrahm und Gemüse auf den Teig geben, aufrollen, mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Bei 180°C ca. 30Min. backen.

Beilagen:

Knoblauchfrischkäse, Kartoffeln, Salat.

Kürbis - Ingwer - Konfitüre

Rezeptautorin

Sabine Brückmann

Zutaten

- für 4 Gläser a 400ml
- 1kg Kürbisfleisch
- 3 Zitronen (Saft)
- 1 kl Stück frischer Ingwer
- 500g Gelierzucker 2 + 1

Zubereitung

Kürbis von den Kernen und dem faserigen Fruchtfleisch befreien und schälen, in sehr kleine Stücke schneiden. 3 Zitronen auspressen, den Ingwer schälen und durch die Presse drücken. Alle Zutaten weich kochen und durch ein Sieb streichen.

Anschließend mit dem Gelierzucker bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Konfitüre 4 Minuten kochen lassen, dabei ständig umrühren.

Kochend heiß in heiß aus gespülte Gläser füllen und sofort verschließen.

Verzehr

Die ungeöffnete Konfitüre ist ca. 3-6 Monate haltbar.

Kürbis Chutney

Rezept-Kategorie

Kürbis-Konfitüren

Rezeptautorin

Maria Neuer

Zutaten

- 3kg Kürbisstifte
- 1kg Zwiebeln
- 1El Salz
- 1kg Zucker
- 1l Essig
- 3El Curry
- 3El Ingwer
- 2El Pfeffer
- 500g Apfelscheiben

Zubereitung

Zwiebeln in Scheiben schneiden, mit Kürbisstiften und Salz 2Std. ziehen lassen. Danach das gesogene Wasser abschütten. Mit Zucker und Essig 30Min. köcheln. Curry, Ingwer, Pfeffer und Apfelscheiben zugeben und nochmals 20Min. köcheln lassen.

Verzehr

Auf Butterbrot und Fleischgerichten (warm und kalt).

Kürbis-Salat

Zutaten

- 500g Kürbisfleisch
- 1/2 TL Kümmel
- 1 TL gehackter Dill
- Saft von 1 Zitrone
- 6 EL Öl
- 1/8L saure Sahne

Zubereitung

Den geschälten Kürbis mit dem Gurkenhobel ganz fein hobeln und mit allem außer der Sahne vermengen. Abgedeckt ca. 2 Stunden ziehen

•

•

[Kürbis-Buch-Shop](#)

•

[Kürbis-Links](#)

Kürbis Rohkost mit Meerrettich

Rezept-Kategorie

Kürbis-Salate und -Rohkost

Zutaten

- 1 Msp. Salz
- 2 TL Honig
- 2 TL Meerrettich
- 1 Msp. Ingwer
- 1 Pr. Anis
- 1 EL Obstessig
- 3-4EL Öl
- 1/2 kg Kürbis
- 50g Rosinen
- 2-3 EL Kürbiskerne
- 1/2 B. Sahne
- 3-4EL Apfelsaft

Zubereitung

Die Gewürze und den Honig mit dem Obstessig verrühren, bis diese völlig gelöst sind. Apfelsaft und Öl unterrühren. Kürbis waschen, schälen, entkernen und in die Sauce raspeln. Kerne schälen, grob hacken und mit Rosinen unterheben. Sahne steif schlagen und unterziehen.

Kürbis Rohkost, schnell zubereitet

Rezeptautor

G. Hellinger

Zutaten

Hokkaido (oder Muskatkürbis)

Hokaido-Kürbis (oder Muskatkürbis) fein raspeln

Mango-Essig oder Feigenessig (es geht aber auch gutes Olivenöl und ein TL

MangoChutney z.B.)

Oliven-Orangenöl oder Olivenzitronenöl

ggf. Prise Zucker

Zubereitung

Den Kürbis fein raspeln und Mango-Essig oder Feigenessig darübergerben (es geht aber auch gutes Olivenöl und ein TL MangoChutney z.B.), Oliven-Orangenöl oder Olivenzitronenöl dazugeben, nach Geschmack auch eine Prise Zucker, alles gut urchziehen lassen.

Bon appetit!

Spaghettikürbis-Salat

Rezeptautor

Hartmut Schwäbl

Zutaten

- 700g gekochtes (oder entsprechend mehr), mit der Gabel zerpfücktes Spaghettikürbisfleisch (siehe Zubereitung)
- 0,5 Gemüsebrühwürfel oder 5g lose Gemüsebrühe
- Weißer Balsamico Essig
- Sonnenblumenöl
- Hefeflocken
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel (optional)

Apfelvariante

- 1 kleiner Apfel
- Zitrone statt weißem Balsamico Essig
- optional etwas Meerrettich

Zubereitung

Der Kürbis wird im Ganzen in einem sehr großen Topf gekocht, wobei meist mehr Kürbisfleisch anfällt, als die im Rezept verwendeten 700g. Aus einem 2kg Kürbis lassen sich ca. 1300-1400g Kürbisfleisch gewinnen. Spaghetti-Kürbisse gibt es mit ca. 1-2kg Gewicht. Vor dem Kochen wird der Kürbis an vielen Stellen (verteilt über die gesamte Oberfläche) mit der Gabel eingestochen. Der Kürbis wird zusammen mit Salzwasser in den Topf gegeben. Da er Auftrieb hat, empfiehlt es sich, ihn mit Hilfe eines kleinen, mit etwas Wasser gefüllten Topfes so zu beschweren, dass er sich unterhalb der Oberfläche befindet, aber nicht den Topfboden berührt. Nachdem das Wasser zu kochen begonnen hat, wird der Kürbis 45 Minuten leicht am Köcheln gelassen. Nun wird das Wasser abgegossen, und der Kürbis sollte etwas auskühlen.

Schneiden Sie den gekochten Kürbis längs in zwei Hälften und entfernen Sie das grobfasrige Fleisch und die Kerne in der Mitte. Anschließend wird das verbleibende Kürbisfleisch mit 2 Gabeln, dass spaghettiartige Fasern entstehen. Sie benötigen für das Rezept rund 700g. Ist es viel mehr, dann lässt sich der Rest für ein anderes Rezept am folgenden Tag nutzen.

Lösen Sie unter Erhitzen die Gemüsebrühe in möglichst wenig(!) Wasser auf (schmaler Topf, Brühwürfel nicht mit Wasser bedeckt, Würfel mit Schneebesen zerkleinern). Optional können Sie der Brühe eine sehr fein gewürfelte, kleine Zwiebel hinzufügen. Dann empfiehlt es sich jedoch, die Brühe mit den Zwiebelwürfeln kurz kochen zu lassen. Wenn pulverisierte Gemüsebrühe vorhanden ist, kann diese bei der zwiebellosen Variante auch direkt eingestreut werden.

Der Salat wird mit der Brühe, weißem Balsamico-Essig, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer und Hefeflocken gewürzt.

Apfelvariante

Ein kleiner Apfel wird geschält und mit einer feinen Raspel unter den Salat gerieben. Optional kann noch etwas Meerrettich dazu gerieben werden. Bei der Apfelvariante empfiehlt es sich, statt weißem Balsamico Essig, frisch gepressten Zitronensaft zu verwenden.

Butternut-Kürbis-Toast

Rezeptautor

Hartmut Schwäbl

Zutaten

Pro Toastbrot benötigen Sie:

- 3-5 dünn geschnittene Scheiben eines Butternut-Kürbis
- einige Kürbiskerne (ohne Schale)
- Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone
- 1 Scheibe Käse (z.B. Bio-Tilsiter)

optionale Zutaten

- Bohnenkraut
- Chilipulver
- Curry
- Knoblauch
- frische Steinchampignons
- frisch geschnittene Zwiebelringe

Zubereitung

Den Kürbis (oder den benötigten Teil davon) schälen und mit einer Brotmaschine ca. 3mm dicke Scheiben schneiden. Pro Toastbrot benötigen Sie 3-5 davon.

Braten Sie die Scheiben bei mittlerer Stufe unter mehrmaligem Wenden so an, dass sie auf beiden Seiten gebräunt aber noch etwas knackig sind. Sie können bereits während dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend beträufeln Sie die Scheiben mit etwas Saft einer frischen Zitrone.

Optional können Sie mit fein geriebenem Bohnenkraut oder Curry den Kürbisscheiben noch eine andere Geschmacksnote geben. Legen Sie die Scheiben auf Toastbrote (3-5 pro Brot) und garnieren Sie diese noch mit Kürbiskernen.

Zusätzlich bieten sich noch sehr dünn geschnittene Zwiebelringe oder frische in Scheiben geschnittene Steinchampignons. Sie können auch eine Knoblauchzehe fein in Scheiben schneiden und zum Garnieren verwenden. Wenn Sie die Champignons verwenden und den feinen Pilzgeschmack verstärken wollen, können Sie die Champignons vorher mit Zitronensaft, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer würzen (in einem Schälchen Pilze und Gewürze gut mischen).

Den Toast schließen Sie mit einer Scheibe Käse ab. Bei 225 °C im vorgeheizten Backofen benötigen die Toastbrote ca. 8 min.

Getrocknete Kürbiskerne

Zutaten

- Kürbiskerne
- Salz

Zubereitung

Kürbiskerne auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 20 °C ca. 1/2Stunde trocknen lassen. Mit Salz rösten (beliebte Knabberware).

Verzehr

Geschälte Kürbiskerne können auch unter Müsli und Salat gemischt werden.

Kürbiskernpesto

Zutaten

- 3El Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1Bd. Petersilie
- 1Bd. Basilikum
- 40g frisch geriebener Parmesan
- 6El kalt gepr. Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. Knoblauchzehe abziehen, Petersilie- und Basilikumblättchen vom den Stielen zupfen. Parmesan, Kürbiskerne, Knoblauch, Petersilie und Basilikum in einem Mörser fein zerreiben oder mit dem Schneidestab des Handrührers zu einer Paste pürieren. Dabei nach und nach das Öl zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Verzehr

Beilageempfehlung: Pasta oder Gnocchi.

Serviertip: Frisch gekochte Pasta mit 1El Kochwasser und dem Pesto in einer Schüssel gut mischen und mit gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.

Kürbis-Gorgonzola-Sauce

Rezeptautor

Hartmut Schwäbl

Zutaten

für 2-3 Personen

- 300g Kürbis gewürfelt (z.B. Muskat-Kürbis)
- 100g Gorgonzola-Käse
- 1 Zwiebel
- 0,2l Milch
- etwas Öl
- 1TL Honig
- 1Schuß Balsamico-Essig
- Pfeffer
- Salz
- 1 Prise Curry

Zubereitung

Den Kürbis würfeln und die Zwiebel kleinschneiden und mit etwas Öl anbraten. Anschließend den Kürbis dazugeben, zuerst anbraten, dann dünsten. Dabei immer wieder mal umrühren und ganz wenig Wasser dazugeben und von Zeit zu Zeit nachgießen (so dass nur der Boden des Topfes mit Wasser bedeckt ist). Der gedünstete Kürbis wird mit dem Pürierstab unter vorsichtiger Zugabe der Milch püriert. Der Gorgonzola wird in Stückchen geschnitten. Nun werden die Gorgonzola-Stückchen in der auf niedriger Stufe gehaltenen Sauce aufgelöst. Abgeschmeckt wird mit dem TL Honig, einem Schuß Balsamico-Essig, einer Prise Curry, Pfeffer und Salz.

Verzehr

Die Sauce ist v.a. für Pastagerichte gedacht, beispielsweise Bandnudeln.