

# Leckere Kürbisrezepte

Ein Gruß aus der EFG Windhagen







## 1. Gebackener Kürbis mit Ziegenkäse

350 g Hokkaido, 1 grüne Paprika, Salz, Pfeffer  
4½ EL Kapern, 2 TL Rosmarin (die Nadeln)  
1 EL Akazienhonig, 2 EL Apfelessig (naturtrüb)  
3 EL Pesto (mediterran), 1 Radicchio (150 g)  
100 g Ziegenfrischkäse

1. Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.
2. Kürbis- und Paprikaspalten salzen, pfeffern und mit Kapern und Rosmarin mischen. Alles auf ein Backblech mit Backpapier geben, mit Honig beträufeln und 15-20 Minuten im Backofen backen.
3. Für die Soße Apfelessig, Pesto, 1 EL Wasser und Pfeffer verrühren.
4. Radicchiostreifen und warmes Gemüse anrichten und mit Soße beträufeln. Käse grob zerteilen und auf den Salat geben - fertig ist unser gebackener Kürbis!

Dauer etwa 30 Minuten

## 2. Kürbissuppe - der Klassiker

Ein Hokaido Kürbis

Zwiebeln

Ingwer

etwas Öl

Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Curry, Chilipulver oder

Thai Curry Paste

Schlagsahne

Kürbiskerne

1. Den Kürbis abwaschen, die Kerne entfernen und den Kürbis mit der Schale in kleine Teile schneiden.
2. Zwiebeln und Ingwer klein schneiden und im Öl anbraten.
3. Mit der Brühe aufgiessen.
4. Die Kürbisstückchen dazu geben und weich kochen.
5. Das Ganze passieren bis eine cremige Suppe entsteht, evtl. noch Brühe nachfüllen.
6. Mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.
7. Zum servieren in Teller füllen, etwas Sahne in die Mitte geben und mit den Kürbiskernen dekorieren

Dauer etwa 30 Minuten

## 3. Kürbiscremesuppe

1,2 Kg Kürbis (Muskatkürbis)

1 Zwiebel, 2 EL Butter

1l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zitronensaft oder Aceton Balsamico

1. Den Kürbis schälen, Kerne und faserige Teile entfernen. Fruchtfleisch kleinschneiden.
2. Zwiebel schälen und fein hacken. Im großen Top die Butter zerlaufen lassen.
3. Zwiebel kurz andünsten, Kürbis einrühren, Brühe angießen, Deckel drauf und aufkochen.
4. Bei mittlerer Hitze 10-15 Min. köcheln, bis der Kürbis weich ist.
5. Im Top mit dem Pürierstab pürieren, kräftig abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft oder Aceton Balsamico.
6. Geht auch mit Ingwer, Curry, Sojasauce.
7. Mit Mandelblättchen bestreuen.

Dauer etwa 30 Minuten



## 4. Frischer Kürbisflammkuchen

Hokkaido Kürbis  
Creme leicht Kräuter  
Hirtenkäse, Walnüsse  
Petersilie, Salz / Pfeffer

1. Flammkuchenteig auf dem Blech ausrollen und großzügig mit Creme leicht bestreichen.
2. Kürbis in dünne Spalten schneiden und auf der Creme leicht verteilen.
3. Den Hirtenkäse zerbröseln darüber streuen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer verfeinern.
4. Dann bei 180 Grad und Umluft für 10-15min goldbraun backen.
5. Danach die gehackten Walnüsse darüber streuen. Und fertig!

Dauer etwa 15 Minuten

## 5. Karotten-Kürbis-Taschen

1/2 Zwiebel, Speiseöl, 1TL Zucker, 1cm Ingwer  
1 Knoblauchzehe, 1TL Currypulver  
350 g Karotten, 100 ml Weißwein  
Salz / Pfeffer, 500 g Hokkaidokürbis  
2 EL Butter, 25 ml Sahne, etwas Essig, etwas Muskatnuss, Eier, Bergkäse

1. Zwiebel würfeln mit Öl und Zucker glasig dünsten. Ingwer, Knoblauch fein hacken und mit Curry anschwitzen.
2. Karotten schälen, klein hacken und auch anschwitzen. Mit Wein löschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse köcheln und abkühlen lassen.
3. Kürbis grob würfeln (mit Schale) in Salzwasser gar kochen. Würfel abseilen, mit Butter, Sahne und Schuss Essig pürieren.

4. Das Püree mit Salz / Pfeffer und Muskatnuss / Chilipulver abschmecken und abkühlen lassen. 2 Eiweiß steif schlagen und unter das Püree heben. Die Karotten-Zwiebelmischung unterrühren.
5. Ein Quark-Öl-Teig ausrollen, runde Kreise ausstechen und die Ränder mit Wasser bestreichen. In die Mitte etwas Karotten-Kürbisfüllung geben. Taschen zusammenklappen und an den Rändern gut verschließen.
6. Die Taschen mit 2 Eigelb bepinseln und mit etwas geriebenen Bergkäse bestreuen.
7. Im Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.



## 6. Penne mit Kürbis

Gemüsebrühe, 1 Butternusskürbis (kernlos), 1 Zwiebel, 1TL Fenchelsamen  
1 kleine getrocknete rote Chilischote, 1/2 Bund frischer Salbei, 1 Dose (400g)  
Kichererbsen, 320 g Penne, 20 g Parmesan, 1/2Bund glatte Petersilie

1. 500 ml heiße Gemüsebrühe herstellen. Wasserkocher erneut füllen, aufkochen lassen und bereitstellen.
2. Stielansatz des Kürbisses abschneiden und das schmale Ende mit Schale hacken.
3. Mit der geschälten Zwiebel, den Fenchelsamen, der Chilischote und den Salbeiblättern in der Küchenmaschine zerkleinern, dann mit der Brühe, den Kichererbsen und der Flüssigkeit aus der Dose im Schmortopf füllen und zugedeckt kochen lassen, umrühren.
4. Nudel in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und garen (siehe Packung).
5. Die Pastasauce mit dem Pürierstab grob oder fein zerkleinern, mit Salt und Pfeffer abschmecken und den Parmesan hineinreiben.
6. Nudeln abgießen, mit der Sauce mischen und noch einmal abschmecken.
7. Mit gehackter Petersilie und Parmesan bestrauen und servieren.

Dauer etwa 30 Minuten





## 7. Kürbislasagne

1 Kilogramm Kürbis (z.B. Butternuss), 4 Zweige Thymian, 2 Schalotten, 75g Butter  
60 g Mehl, 850 ml Milch, 250g Magerquark, Meersalz (fein), Pfeffer (frisch gemahlen)  
½ TL Chili, 2 Scheiben Toastbrote, 70 g Kürbiskerne, 125 g Mozzarella,  
250 g Lasagne

1. Kürbis halbieren, schälen, das Fruchtfleisch entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten abziehen und fein würfeln.
2. 60 g Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen. Schalotten und Thymian hinein geben und kurz braten. Das Mehl hinzufügen, dabei kräftig rühren und etwa 1 Minute andünsten. Die Milch nach und nach dazu gießen und dabei mit einem Schneebesen glatt rühren. Aufkochen und unter Rühren etwa 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den Quark einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und eventuell mit Chili würzen.
3. Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.
4. Das Brot toasten und fein würfeln. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Brotwürfel und die Hälfte der Kürbiskerne mischen. Beiseite stellen. Mozzarella in Scheiben schneiden.
5. Lasagneblätter, Kürbisscheiben, restliche Kürbiskerne und die Soße in eine eckige Auflaufform (etwa 2 l Inhalt) schichten. Dabei zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mozzarella, Soße und Kürbis abschließen. Kürbiskernbrösel darüber streuen. Restliche Butterflöckchen darauf verteilen.
6. Die Lasagne mit Alufolie abdecken und im Ofen etwa 45 Minuten backen. Die Folie nach 30 Minuten abnehmen und die Kürbislasagne in den letzten 15 Minuten goldbraun überbacken.

Dauer etwa 1 1/2 Stunden