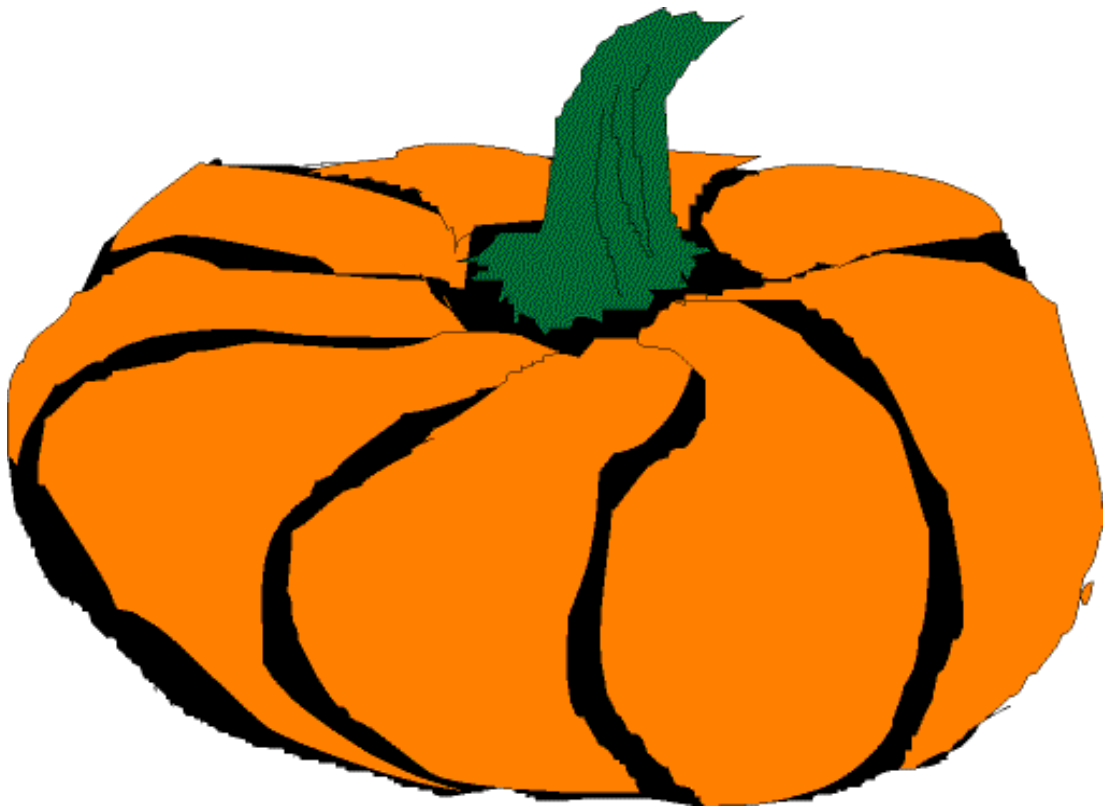
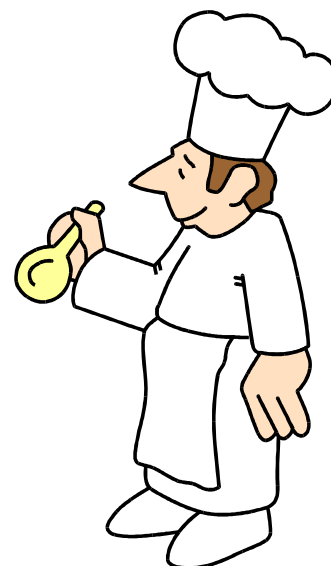


Zur Abwechslung darf's mal

Kürbis sein



**Eine Auswahl
an leckeren
Kürbis-Rezepten**



Kürbis-Pfannkuchen mit Hackfleisch.....	3
Kürbis süß-sauer	4
Kürbis-Chutney.....	5
Kürbis-Eintopf.....	6
Kürbis-Gemüse	7
Kürbis-Torte.....	8
Kürbis-Lamm-Ragout.....	9
Kürbis-Pfirsich-Konfitüre	10
Kürbis-Reis.....	11
Kürbis-Salat.....	12
Kürbis-Sauce.....	13
Kürbis-Spaghetti	14
Kürbis-Kartoffel-Suppe.....	15

Kürbis-Pfannkuchen

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



Teig:			
100	g	Mehl	
1/8	Liter	Milch	
2		Eier	
1/4	TL	Salz	zu einem glatten Teig verrühren.
250	g	frisches Kürbisfleisch	in kleine Würfel schneiden.
2	El	Zitronensaft Salz Pfeffer	zugeben, mischen, 5 Minuten ziehen lassen.
1		Zwiebel	fein würfeln, in
2	El	Öl	glasig dünsten.
300	g	Hackfleisch (halb und halb) Paprika Salz Pfeffer	zufügen, unter Rühren knusprig braten. würzen.
2	El	Sahne und evtl. etwas Brühe	angießen, 5 Minuten schmoren lassen.
		Öl	Im heißen 4 Pfannekuchen backen, mit der fruchtigen Komposition füllen.

Tipp: statt frischem Kürbisfleisch kann man auch Kürbis aus dem Glas nehmen.

Kürbis süß-sauer

ganz einfach



2	kg	Kürbis (geschält)	in 3 cm große Würfel schneiden,
1	l	Apfelessig	
1	kg	Zucker	
3		Stangen Zimt	Schalen von
5		Zitronen	und
1	El	Gewürznelken	so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat
			Kürbisstücke in dem Sud portionsweise glasig kochen, dann abtropfen lassen und in Gläser schichten.
			Den Saft 5 Minuten brausend kochen lassen. Die Zitronenschalen entfernen und die kochendheiße Flüssigkeit über die Kürbisstücke füllen, bis sie davon bedeckt sind..
			Die Gläser sofort schließen, kühl und dunkel aufbewahren

Tipp: Kürbis paßt gut zu gekochtem Fleisch von Schwein und Rind oder auch zu Lamnbraten. Man kann ihn auch gewürfelt unter Fleischsalat mischen.

Kürbis Chutney

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1	kg	Kürbis	
1	kg	Äpfel	schälen, entkernen und in Stücke schneiden
250	g	Zwiebeln	abziehen und würfeln. Mit
1	El	Senfkörner	
1	El	gemahlener Zimt	
1	Tl	Nelken	
1	Tl	gemahlener Ingwer	
1	Tl	grüner Pfeffer	
500	g	Zucker	
1/4	l	Weinessig	und
250	g	Rosinen	zusammen in einen Topf geben und bei geringer Hitze ankochen, ca. 50 Minuten weiterkochen, mehrfach umrühren.
			Das fertige Chutney kochendheiß in Gläser füllen und diese sofort luftdicht verschließen.

Tipp: Chutney eignet sich als Beilage zu Fleischgerichten.

Kürbis Eintopf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1000	g	Kürbis	schälen, entkernen.
600	g	Putenfleisch	waschen und in Würfel schneiden.
2		Zwiebeln	abziehen und fein würfeln.
2	El	Mehl (30g)	Kürbisfleisch mit und bestäuben.
1/2	Tl	Ingwerpulver	
50	g	Butter oder Margarine	erhitzen, Putenfleisch darin anbraten, herausnehmen und warm stellen.
			Kürbis- und Zwiebelwürfel im Bratfett unter Rühren dünsten.
20	g	ingelegte grüne Pfefferkörner	und das Putenfleisch zugeben.
1/2	Tl	Thymian	
2		Lorbeerblätter	
200	ml	Hühnerbrühe	zugießen. Im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren.
1		Salz Zitrone	Mit und Saft abschmecken.

Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Tipp: Zur Verfeinerung etwas süße Sahne unterrühren.

Kürbis Gemüse

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1500	g	Kürbis	schälen, entkernen. Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2		Zwiebeln (100g)	abziehen, würfeln, in
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen, hellbraun anbraten. Kürbis zugeben und 5 Minuten mitbraten.
4		Tomaten (200g)	kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Haut abziehen, Stängelansätze rausschneiden. Tomaten würfeln und in den Topf geben.
1/8	Liter	heiße Fleischbrühe (Instant oder aus dem Glas)	zugießen.
		Salz, Pfeffer, Zucker und Essig	Mit würzen und 5 Minuten dünsten.
1	El	Mehl (15g)	darüberstäuben und in weiteren 5 Minuten gar kochen.
1	El	Tomatenketchup	Mit abschmecken.
1	Bund	Dill	waschen, fein schneiden und darüber streuen.

Tipp: dazu paßt Kurgebratenes und Petersilienkartoffeln.

Kürbis-Torte

raffiniert



5 50	g	Eiweiß feinkörnigen Zucker	fast steif schlagen, unter weiterem Schlagen einrieseln lassen.
5 150	g	Eigelb Zucker	mit schaumig rühren.
60 1/2 120	g	Paniermehl abgeriebene Zitrone gemahlene Haselnüsse	
100 250	g	gemahlene Mandeln geraspelter Kürbis	
1/2 2	El	Päckchen Backpulver Kirschwasser	und unter die Eigelb-Zucker-Masse rühren. Eiweiß vorsichtig unterheben.
			Teigmasse in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Springform füllen. Im vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 50 Minuten backen.
100 4	g El	Puderzucker Zitronensaft	Aus und einen glatten Guss bereiten; anschließend den Kuchen damit bestreichen.

Kürbis-Lamm-Ragout

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

braucht etwas Zeit



700	g	Lammfleisch (Schulter oder Keule)	in Würfel schneiden
1		Stange Lauch	putzen, längs halbieren, unter fließendem Wasser waschen.
1		Lorbeerblatt	und auf eine halbe Lauchstange legen, zusammen klappen und verschnüren.
1		Thymianzweig	
2		Zwiebeln	abziehen, würfeln, in erhitzen, andünsten und herausnehmen.
3	El	Öl	
			Fleisch portionsweise anbraten.
Salz und Pfeffer			Mit würzen. Zwiebel wieder hinzufügen.
1/2	Tl	gemahlener Kümmel	Das Lauchpäckchen mit
1		Stückchen Zimtstange	
1/2	Liter	Fleischbrühe (Instant)	und zum Fleisch geben. Zugedeckt bei milder Hitze zunächst eine Stunde schmoren lassen.
1000	g	Kürbis	schälen, entkernen, Kürbisfleisch nicht zu klein würfeln, unter das Fleisch heben , in 10-15 Minuten gar werden lassen. Lauchpäckchen und Zimtstange herausnehmen, das Ragout abschmecken.

Dazu Salzkartoffeln reichen.

Kürbis-Pfirsich-Konfitüre

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

ganz schnell



600	g	Kürbis (geschält und entkernt)	in kleine Stücke schneiden.
400	g	Pfirsiche (entsteint und abgezogen)	zerkleinern.
1	kg	Gelierzucker	Mit vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.
1		Zitronensaft und Schale	
			Zitronenschale entfernen, und in Gläser füllen.

Tipp: 1 gestrichener Teelöffel gemahlener Ingwer dazugeben.

Übrigens:

In der 1. Novembarnacht kommen die Geister!

Nutzen Sie die leere Kürbischülle doch gleich für Ihre Halloween-Party!



Kürbis-Reis

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



700	g	Kürbis	entkernen, schälen und in Würfel schneiden.
			In
20	g	Butter oder Margarine	andünsten.
1/8	Liter	Gemüsebrühe	zugeben und den Kürbis weich dünsten.
1		Zwiebel	und
1		Knoblauchzehe	abziehen, würfeln.
			In
20	g	Butter oder Margarine	anbraten.
200	g	Risotto-Reis	einstreuen. Mit
1/8	Liter	trockener Weißwein	ablöschen. Nach und nach
1/2	Liter	Gemüsebrühe	zufügen. Den Reis in etwa 25 Minuten gut ausquellen lassen. Kürbis abgießen und unter den Reis heben. Abschmecken.
4	Ei	frisch geriebener Parmesankäse	und
1/2	Bund	Schnittlauchröllchen	darüber streuen.

Dazu paßt Kurzgebratenes wie zum Beispiel Schweinekotelett.

Kürbis - Salat

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



1000	g	Kürbis	schälen, entkernen, Fruchtfleisch raffeln und in eine Schüssel geben.
2		saure Äpfel (350g)	und
1		Birne (150g)	waschen, schälen, raffeln, zum Kürbis geben.
1	Bund	Schnittlauch	waschen, in feine Röllchen schneiden, zum Salat geben.
<u>Für die Marinade:</u>			
3	El	Joghurt	mit
1/2	Tl	Senf (mittelscharf)	
2	El	Öl	und Saft
1		Zitrone	verrühren. Mit
		Salz, weißer Pfeffer	
		Zucker	und
		gemahlener Ingwer	pikant würzen.
			Die Marinade über den Salat gießen. Gut mischen. Zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen

Wozu reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch, zum Beispiel zu Koteletts, oder als Beilage zu einer Aufschnittplatte.

Kürbis - Sauce

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

pfiffig



600	g	Kürbis	schälen, entkernen, Fruchtfleisch in kleine Stücke. schneiden.
1		Schalotte	abziehen, fein würfeln, in glasig dünsten, den Kürbis dazugeben und mitdünsten.
20	g	Butter	
1	TL	Curry	Mit bestäuben, nicht zu stark erhitzen, sonst verbrennt das Gewürzpulver.
1	Prise	Salz und weißer Pfeffer	Mit würzen.
2	cl	Portwein	Mit und ablöschen.
100	ml	Weißwein	
250	ml	Gemüsefond	zugießen, auf die Hälfte einkochen.
100	ml	Sahne	zugießen. Den Kürbis garen, pürieren, passieren und mit abrunden.
1	El	geschlagene Sahne	

Wozu reichen? Zu Kurzgebratenem, wie zum Beispiel Schweinefilet

Kürbis-Spagetti

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

pfiffig



1		Kürbis ca. 700g	ungeschält in
2	Liter	Salzwasser	20-30 Minuten fast weich kochen.
500	g	feste Tomaten	kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, entkernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
250	g	Spaghetti	nach Packungsangabe gar kochen.
100	g	geräucherter Speck	fein würfeln, in
2	El	Öl	knusprig braten.
			Kürbis abschütten, kalt abschrecken halbieren, Kerne entfernen, das Kürbisfleisch mit einer Gabel herauslösen.
			Nudeln abgießen, Tomaten untermischen und in einer Schüssel anrichten. Kürbis und Speck darüber verteilen.
1/2	Bund	gehackter Petersilie Pfeffer aus der Mühle	Mit und mit bestreuen.

Kürbis-Kartoffel-Suppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



750	g	Kürbis	schälen, entkernen, würfeln.
350	g	Kartoffeln	waschen, schälen, würfeln.
1		Zwiebel	abziehen, würfeln und
1		Petersilienwurzel	waschen, zerkleinern.
			In
2	El	Öl	glasig braten.
1	TI	Salz	
1/4	TI	Pfeffer	und
1/2	Liter	Wasser	zusammen mit dem Kürbis und den Kartoffeln zugeben und 30 Minuten kochen.
200	g	Sahne oder Milch	angießen und aufkochen.
			Mit
1	Bund	gehackte Petersilie	und
2	El	Kürbiskerne	bestreuen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß
mit den Rezepten und

guten Appetit!

