Kürbiskerne-Topping

Fertig geröstet zum Zerkleinern

Kürbiskerne kann man gut für ein Topping für bestimmte Speisen verwenden.

Es bieten sich natürlich vor allem Gerichte an, für deren Zubereitung auch Kürbisse verwendet werden.

Also Kürbiscremesuppe, Kürbisse gebraten, gebacken oder frittiert oder auch ein Kürbiskuchen.

Zutaten:

- Kerngehäuse eines ganzen Kürbis (Hokkaido- oder Butternusskürbis)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Zubereitung:

Kerne des Kerngehäuses eines ganzen Kürbisses herauspuhlen und in eine Schale geben.

In einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur kräftig rösten. Die Kerne sollen nicht mehr hell, aber auch nicht schwarz, sondern mittelbraun sein. Beim Rösten bitte einen Deckel auf die Pfanne legen, die Kürbiskerne ploppen gerne beim Rösten aus der Pfanne heraus.

Kerne in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Kerne in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Diese geriebenen Kerne können Sie nun für ein Topping verwenden.

Geschmorter Hähnchenschenkel mit Kürbisstampf

Mit saftigem Kürbisstampf

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenstück
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Butternusskürbis
- Muskat
- Butter
- Chardonnay
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Lecker gegarter Hähnchenschenkel

Zubereitung:

Hähnchenschenkel auf jeweils beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit Deckel Öl erhitzen und Schenkel auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten garen. Sauce danach abschmecken.

Parallel dazu Kürbis putzen und Kerngehäuse entfernen. Kürbis in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. In einem Topf mit kochendem Wasser 10–12 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Eine gute Portion Butter dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles mit dem Stampfgerät zerstampfen. Abschmecken.

Jeweils einen Hähnchenschenkel auf einen Teller geben. Stampf dazugeben. Von der leckeren Sauce über Schenkel und Stampf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Reis-Bowl mit süß-scharfem Pesto aus Kürbis, Honigmelone, Peperoni, Limette und Traubensaft

Einfache Bowl

Zutaten für 2 Personen:

- 1/4 Butternusskürbis
- 1/4 Honigmelone
- 1 rote Zwiebel

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Limette (Saft)
- Traubensaft
- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Glas süße Senf-Dill-Sauce (80 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Langkornreis
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Mit etwas gehacktem Grün dekoriert

Zubereitung:

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls

schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Honigmelone und Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und Melone und Kürbis schälen. In kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem breiten Messer platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Limette auspressen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Melone und Kürbis dazugeben. Petersilie ebenfalls dazugeben. Senf-Dill-Sauce hinzugeben. Mit einem guten Schluck Traubensaft ablöschen. Limettensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zitronengras dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Reis auf zwei Bowls verteilen. Pesto großzügig darüber verteilen. Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Pasta mit süß-scharfem Pesto aus Kürbis, Honigmelone, Peperoni, Limette und Traubensaft

Sehr leckeres Pesto, süß, zitronig, scharf

Zutaten für 2 Personen:

- 1/4 Butternusskürbis
- 1/4 Honigmelone
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Limette (Saft)
- Traubensaft

- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Glas süße Senf-Dill-Sauce (80 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 175 g Fusilli
- 175 g Penne Rigate
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Mit einer Pasta-Mischung

Zubereitung:

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Honigmelone und Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und Melone und Kürbis schälen. In kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem breiten Messer platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Limette auspressen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Melone und Kürbis dazugeben. Petersilie ebenfalls dazugeben. Senf-Dill-Sauce hinzugeben. Mit einem guten Schluck Traubensaft ablöschen. Limettensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zitronengras dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. In den Topf zurückgeben.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen. Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Nudel-Bowl mit Hähnchenherzen, Butternusskürbis und

Romanasalat in Rum-Austern-Sauce

Mit Hähnchenherzen
Innereien eignen sich auch für asiatische Gerichte. Glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus. Mit Hähnchenherzen kaufen Sie ein sehr preiswertes tierisches Produkt, das wirklich sehr vielseitig zubereitet werden kann.

Hier kommt noch frischer Butternusskürbis hinzu. Und in Ermangelung einer weiteren Gemüsesorte einfach einige Blätter eines Romanasalatkopfes. Wenn in Asien auch Chinakohl verkocht wird, dann geht das mit Romanasalat auch.

Die Sauce wird aus Austernsauce und Fischsauce gebildet. Und mit etwas Rum verfeinert.

Man darf ja gern auch etwas variieren.

Als Sättigungsbeilage kommen chinesische Nudeln hinzu.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- ein großes Stück Butternusskürbis
- 8 Blätter Romanasalat
- 2 Portionen chinesische Nudeln
- 200 ml Rum (40% vol.)
- Austernsauce
- Fischsauce
- Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Und Kürbis
Butternusskürbis in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Romanasalatblätter quer in ebenfalls kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Sesamöl in einer Wokpfanne erhitzen und Hähnchenherzen und Kürbis einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Romanasalat dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Austernsauce und Fischsauce ablöschen. Rum dazugeben und alles flambieren. Sauce abschmecken. Eventuell mit Wasser verlängern.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Nudeln auf zwei große Bowls verteilen.

Herzen mit Gemüse und Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch-Butternusskürbis-Pfanne

Herbst ist Kürbiszeit. Die ersten Butternuss- und Hokkaidokürbise werden beim Discounter und Supermarkt schon angeboten. Beide sind deswegen bei den Kunden so beliebt, weil sie den Vorteil haben, dass man die Schale nicht entfernen, sondern miitverarbeiten und mitessen kann. Das ist ein großer Vorteil gegenüber den Sorten, bei denen man nicht nur Kerngehäuse, sondern auch mühsam die Schale entfernen muss.

Mit Kürbiskernöl verfeinert

Und ein Gericht mit Kürbis sollte auch entsprechend dekoriert und in Szene gesetzt werden. Es schreit geradezu danach, dass man es mit einem guten Kürbiskernöl verfeinert. Ich empfehle dazu gern ein steirisches Kürbiskernöl, das den Zusatz „g.g.A.“ trägt, was „Geschützte geografische Angabe“ bedeutet. Bitte googlen Sie einmal danach, was diese Angabe im Detail bedeutet. Das Etikett des Kürbiskernöls wirbt noch mit einem „Kräftig nussig-röstigen Geschmack“. Und das Öl ist wirklich exzellent und unterstreicht den Geschmack des Butternusskürbis noch zusätzlich. In der Flasche hat es eine leicht dunkelbraune Farbe, auf weißem Porzellan oder Steingut nimmt es jedoch eine dunkelgrüne Farbe an, was manchmal ein wenig verwunderlich ist.

Als weitere Hauptzutat außer dem Butternusskürbis kommt Schweinebauch in das Pfannengericht, eine meiner Lieblingsfleischsorten. Alles in allem ein exklusives Pfannengericht, das sehr frisch schmeckt und sehr gut bekommt. Nicht nur wegen des außergewöhnlichen Kürbiskernöls.

Für 2 Personen:

- 4 Scheiben Schweinebauch (etwa 400 g)
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Zucker
- 1 kleiner Butternusskürbis
- 4 Bünde Petersilie
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Kürbiskernöl
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Und leckerem Butternusskürbis
Schweinebauchscheiben quer in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Kürbis putzen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Quer in

dicke Scheiben schneiden. Diese dann in kleine Würfel. In eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Petersilie mit dem Wiegemesser kleinwiegen und in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Sofort den Kürbis hinzugeben und 10 Minuten garen und Röststoffe bilden lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Schweinebauch dazugeben und einige Minuten mit braten. Kräftig mit der Fleischgewürzmischung würzen. Dann noch mit Salz und einer Prise Zucker.

Kurz vor Ende der Garzeit Petersilie dazugeben, untermischen und nur noch erhitzen.

Pfannengericht auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit Kürbiskernöl verfeinern. Servieren. Guten Appetit!

Kürbisrisotto

Sämig und schlotzig

Sie wissen, wie man ein gutes Risotto zubereitet? Es gibt dabei ein paar sehr wichtige Regeln zu beachten. Schauen Sie einfach im Foodblog nach dem Grundrezept Risotto, dort werden Ihnen alle wichtigen Dinge genauestens erklärt.

Ich fasse aber zur Vorsicht nochmals die wesentlichsten zusammen: Risotto-, also Mittelkornreis verwenden. In mehreren Durchgängen den Reis garen. Dabei heiße Brühe schöpflöffelweise nachfüllen. Nicht zu flüssig, nicht zu fest. Sondern sämig und schlotzig. Immer ein gutes Stück Butter dazugeben. Und kleingeriebenen Käse (Parmigiano Reggiano, aber auch Gouda, Bergkäse, Emmentaler uw.).

Besonders die Regel, heiße Brühe zu verwenden, hat sich mir erst vor kurzem so richtig erschlossen. Der Grund ist aber einleuchtend und einfach zu erklären. Risottoreis wird nicht in einem Durchgang mit viel Wasser gegart. Sondern in mehreren Durchgängen, in denen immer etwa ein Schöpflöffel Brühe nachgefüllt wird. Ist diese Brühe kalt, senkt sich die Temperatur des Reises jedoch stark ab und der Garvorgang von

kalt nach heiß beginnt von vorne. Deswegen die heiße Brühe. Nach dem Nachgießen köchelt der Reis sofort wieder auf konstanter Temperatur weiter.

Zum Garnieren bietet sich gerade bei einem Kürbisrisotto ein gutes, steirisches Kürbiskernöl zum Beträufeln an. Verwenden Sie auf alle Fälle ein Kürbiskernöl, das den Zusatz „g.g.A.“ trägt. Das bedeutet „geschützte geografische Angabe“. Trägt das Kürbiskernöl dieses Siegel, dann ist zumindest eine Produktionsstufe – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – in der Steiermark erfolgt. Und das Produkt ist somit von sehr guter Qualität.

Für 2 Personen:

- 200 g Risottoreis
- 1/4 Butternusskürbis
- 2 Lauchzwiebeln
- 3/4 l Gemüsebrühe
- schwarzer Pfeffer
- ein Stück Gouda
- ein Stück Butter
- Kürbiskernöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Mit steirischem Kürbiskernöl

Kürbis und Lauchzwiebeln putzen. Beim Kürbis das Kerngehäuse entfernen.

Kürbis in einer Küchenmaschine fein in eine Schalte reiben. Lauchzwiebeln quer in Ringe schneiden.

Risotto nach dem Grundrezept zubereiten.

3 Minuten vor Ende der Garzeit Kürbis und Lauchzwiebeln dazugeben und mitgaren.

Am Ende der Garzeit Käse und Butter unterheben und schmelzen.

Risotto abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Mit einem guten steirischen Kürbiskernöl beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Maultaschensuppe mit Gemüse

Mit leckeren Maultaschen
Ist Ihnen die Herkunft oder Entstehungsweise der Maultaschen bekannt? Sie heißen ja auch original im Schwäbischen eigentlich „Hergottsb’scheißerle“. Mönchen ist es ja verboten, am Karfreitag Fleisch zu essen. Findig wie man im Schwabenland ist, kamen vor vielen Jahrhunderten Mönche auf die Idee, Fleisch kleinzuschneiden, eine Farce mit Gemüse und Gewürzen zuzubereiten, diese in einem Nudelteig zu verstecken und auf diese Weise zuzubereiten. Sie wollten einfach das Fleisch im Nudelteig vor dem Auge Gottes verstecken, aber auf den Genuss von Fleisch nicht verzichten. So entstanden die „Hergottsb’scheißerle“ oder auch Maultaschen.

Bei diesem einfachen Rezept greife ich auf Maultaschen aus der Packung zurück, also einem Convenienceprodukt. Aber sie sind

wirklich von guter Qualität. Dazu aber frisches Gemüse. Und vor allem mit frisch zubereiteter Gemüsebrühe, die ich portionsweise eingefroren hatte.

Länger als 5 Minuten braucht die Suppe nicht, dann sind die kleingeschnittenen Maultaschen in der Brühe erhitzt. Und das Gemüse ist leicht gegart, aber immer noch knackig frisch.

Für 2 Personen:

- 800 g Maultaschen (2 Packungen à 400 g)
- 800 ml Gemüsefond
- 20 Zuckerschoten
- 1 Stück Butternusskürbis
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 4 Blätter Pak Choi
- Salz
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Und frischem Gemüse
Maultaschen in schmale Streifen schneiden.

Gemüse putzen und grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Brühe in einem Topf erhitzen. Maultaschen und Gemüse hineingeben und etwa 5 Minuten garen.

Brühe mit Salz abschmecken.

Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit etwas Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Asiatische Glasnudelsuppe

Mit Essstäbchen
Sie kennen sicherlich die Redewendung, andere Länder, andere Sitten? Vielleicht sind Ihnen dann auch Tischmanieren in asiatischen Ländern bekannt? Dazu müssen Sie eigentlich nicht einmal Urlaub in einem asiatischen Land machen. Es reicht, wenn Sie ein wirklich authentisches asiatisches Restaurant in Ihrer Satdt haben. Wenn Sie den dortigen Gästen, vornehmlich eben Asiaten, einmal beim Essen ein wenig über die Schulter schauen, werden Sie eines sofort merken. Entgegen der Tischsitten in Deutschland ist dort nämlich Schlürfen und Schmatzen durchaus an der Tagesordnung und gehört sogar zum guten Ton am Tisch dazu.

Diese Suppe, eine Anlehnung an die vor kurzem zubereitete Ramen, habe ich mit Glasnudeln zubereitet. Und dazu noch Schweinebauch und Butternusskürbis.

Dann habe ich aus meinem Keller asiatisches Besteck, sprich

Essstäbchen und Ablegeblock für die Stäbchen, reaktiviert. Und somit diese Suppe ganz im asiatischen Stil gegessen. Das bedeutet einfach, dass man zuerst mit den Stäbchen die festen Bestandteile aus der Suppe nimmt und verspeist. Also die Eierscheiben, die Nudeln, den Schweinebauch und den Kürbis. Übrig bleibt dann nur noch die Brühe in der Suppenschale, und diese löffelt man eben nicht brav wie in Deutschland mit dem Löffel aus der Schale. Sondern man setzt die Schale an den Mund an und schlürft die Brühe mit kräftigen Schlucken direkt aus der Schale und darf dabei eben auch noch genüsslich schmatzen.

Diese asiatische Suppe schmeckt auch mit Glasnudeln hervorragend und ist wirklich empfehlenswert für ein Nachkochen.

Für 2 Personen:

- 100 g Glasnudeln (1 Packung)
- 2 Scheiben Schweinebauch, mit Schwarte, ohne Knochen
- ein Stück Butternusskürbis
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 800 ml Gemüsefond
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Butter
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Mit leckerer Brühe

Eier mit einem spitzen Gegenstand einstechen und in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen und warmhalten.

Nudeln in das gleiche heiße Wasser geben und vier Minuten ziehen lassen.

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Kürbis in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und zerkleinern. In eine kleine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Schweinebauch und Kürbis darin kurz anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Nudeln dazugeben. Fischsauce und Sojasauce dazugeben. Kurz köcheln lassen. Brühe abschmecken.

Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Suppe auf zwei Schalen verteilen.

Knoblauch darüber streuen. Die Eierscheiben darauflegen. Mit Petersilie garnieren.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

Eismeergarnelen in grünem Thai-Curry mit Glasnudeln

Ein leckeres asiatisches Gericht mit Meeresfrüchten. Zu denen ich noch etwas Gemüse gebe. Als Beilage gibt es dünne Glasnudeln, die aber vor dem Servieren mit den Garnelen und

der Sauce vermischt werden.

Die Sauce bilde ich aus einem grünen Thai-Curry. Beim Essen schmeckt man sofort die Note des in der Sauce verwendeten Zitronengrases heraus. Ebenso den Koriander und den Kreuzkümmel. Und natürlich lässt sich auch die Schärfe des Chili nicht leugnen.

Alles in allem eine schöne Variante, eine leckere asiatische Sauce zuzubereiten. Und diese industriell gefertigte Sauce gibt es ja auch noch als rotes Thai-Curry. So kann man schön variieren.

Unbedingt zum Anbraten asiatisches Sesamöl verwenden, schon beim Erhitzen steigt der würzige, nussige Geruch in die Nase und bereitet Vorfreude für diese leckere, asiatische Gericht.

Für 2 Personen:

- 225 g Eismeergarnelen (1 Packung, TK-Ware)
- ein großes Stück Butternusskürbis
- 2 Mini-Pak-Choi
- 4 TL grüner Thai-Curry
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 2 Portionen Glasnudeln (100 g)
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Kürbis putzen, gegebenenfalls Kerngehäuse entfernen und in kurze, dünne Stifte schneiden. In eine Schüssel geben.

Pak Choi putzen und quer in schmale Streifen schneiden. Ebenfalls in eine Schüssel geben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Glasnudeln darin 5 Minuten ziehen lassen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und zuerst Kürbis anbraten und pfannenrühren. Dann Pak Choi und Garnelen dazugeben. Kurz pfannenrühren.

Eine guten Schluck Fischsauce hineingeben. Thai-Curry dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Glasnudeln durch ein Küchensieb abgießen. Zu den Garnelen geben. Alles gut vermischen.

Gericht mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren.

Guten Appetit!

Mandel-Kürbis-Kuchen

Eigentlich wollte ich einen reinen Mandelkuchen zubereiten und backen. Und mit dem Inhalt einer Packung geröstete Mandeln, 250 g, die Hälfte des für einen normalen Rührkuchen zu verwendenden Mehls, nämlich 500 g, ersetzen.

Als ich allerdings auf die Packung mit den gerösteten Mandeln schaute, stellte ich fest, dass der Inhalt nur 100 g betrug. Was nun tun? Einen Mandelkuchen konnte ich damit nicht mehr zubereiten.

Also behalf ich mir schnell mit einer Portion Butternusskürbis, den ich noch vorrätig hatte. Und zwar genau

150 g. So komme ich zusammen auf die Hälfte des zu ersetzenden Mehls.

Mit Kürbis kann man ja auch schöne und leckere Rührkuchen zubereiten. Und die Mandeln, in der Küchenmaschine fein geraspelt, ergänzen sich ja auch gut dazu.

Alles in allem ist mir ein saftiger, wohlschmeckender Rührkuchen gelungen.

Für den Rührteig:

- Grundrezept

250 g Mehl weglassen

Zusätzlich:

- 1 Packung geröstete Mandeln (100 g)
- 150 g Butternusskürbis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min. bei 160 °C Umluft

Mandeln in der Küchenmaschine fein in eine Schüssel,reiben.

Ebenso den Kürbis in der Küchenmaschine dazu reiben.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Nur 250 g Mehl verwenden.

Mandeln und Kürbis dazugeben und alles gut verrühren.

In einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen, gut abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen und Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Eintopf

Leckerer Eintopf

Ein herbstliches Gericht, zubereitet aus frischen Zutaten. Man verwendet einfach die Gemüsesorten, die der Kühlschrank gerade hergibt.

Und wie es sich für einen Eintopf gehört, gare ich ihn eine Stunde lang, damit sich die Aromen gut verbinden.

Mein Rat: Eintopf schmeckt am nächsten Tag noch besser, wenn man ihn einmal aufgewärmt hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 10 kleine Kartoffeln
- 250 g Rosenkohl
- 1/2 Butternuss-Kürbis (400 g)
- 6 Brechbohnen
- 20 kleine, braune Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen

- ein Stück Ingwer
- 1 l Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse putzen und grob zerkleinern. Champignons im Ganzen belassen. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauch und Ingwer schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Gemüse, Champignons und Kartoffeln dazugeben und eine Stunde bei geringer Temperatur garen.

Salzen und pfeffern.

In zwei tiefe Suppenteller geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Kürbisgnocchi mit Soja-Sauce

Bei mir ist jetzt schon richtig Kürbiszeit, denn diesmal serviere ich die zubereiteten Gnocchi, die ich eingefroren hatte, einfach mit einer dunklen Soja-Sauce. Ich brate die Gnocchi vorher noch in Öl in der Pfanne an.

Der Übersicht halber führe ich die Zubereitung der Gnocchi nochmals auf.

Ich verwende einen Butternusskürbis, der der einzige Kürbis ist, dessen Schale man mitessen kann.

Nach dem Garen des Kürbis ist dieser recht feucht, so dass man etas mehr Mehl für die Gnocchi benötigt als bei der Zubereitung von Gnocchi aus Kartoffeln.

Mein Rat: Gleich etwas mehr Gnocchi zubereiten, sie lassen sich portionsweise gut einfrieren und für weitere Zubereitungen verwenden.

Noch ein Rat: Mit einer Gabel oder einem Messer kann man die Gnocchi noch etwas verzieren.

Zutaten für etwa 90 Gnocchi:

- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 6 Eigelbe
- 1 kg Mehl
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Olivenöl
- 2–3 EL dunkle Soja-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Kürbis in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 30 Minuten garen. Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl dazugeben. Ebenfalls Eigelbe dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Wasser in einem Topf erhitzen und mit zwei kleinen Löffel aus der Kürbismasse kleine Röllchen formen. Portionsweise in das kochende Waser geben und jeweils 3–4 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lasssen. Portionsweise in Gefrierbeutel geben und einfrieren. Etwa 20 Gnocchi für die weitere Zubereitung zurückbehalten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Sauce darüber verteilen und servieren.

Frittierter Kürbis

Diesmal bereite ich den Kürbis in der Friteuse zu. Ein schnelles Abendessen als kleiner Snack.

Ich verwende einen Butternusskürbis, das ist der einzige Kürbis, dessen Schale man mitessen kann.

Ich gebe dem Kürbis etwa 3–4 Minuten in der Friteuse, dann ist er kross fritiert.

Den Kürbis einfach mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für 1 Person:

- 1 kg Butternusskürbis
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Frittierzeit 3–4 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Butternusskürbis der Länge nach halbieren. Kerne entfernen. Kürbis quer in halbe Scheiben schneiden.

Kürbis für 3–4 Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Kürbisgnocchi mit süß-scharfer Sauce

Leckere Gnocchi mit Sauce

Diesmal serviere ich die zubereiteten Gnocchi, die ich eingefroren hatte, einfach mit einer asiatischen süß-scharfen Sauce. Ich brate die Gnocchi vorher noch in Öl in der Pfanne an.

Der Übersicht halber führe ich die Zubereitung der Gnocchi nochmals auf.

Ich verwende einen Butternusskürbis, der der einzige Kürbis

ist, dessen Schale man mitessen kann.

Nach dem Garen des Kürbis ist dieser recht feucht, so dass man etas mehr Mehl für die Gnocchi benötigt als bei der Zubereitung von Gnocchi aus Kartoffeln.

Mein Rat: Gleich etwas mehr Gnocchi zubereiten, sie lassen sich portionsweise gut einfrieren und für weitere Zubereitungen verwenden.

Noch ein Rat: Mit einer Gabel oder einem Messer kann man die Gnocchi noch etwas verzieren.

Zutaten für etwa 90 Gnocchi:

- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 6 Eigelbe
- 1 kg Mehl
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Olivenöl
- süß-scharfe Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Kürbis in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 30 Minuten garen. Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl dazugeben. Ebenfalls Eigelbe dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Wasser in einem Topf erhitzen und mit zwei kleinen Löffel aus der Kürbismasse kleine Röllchen formen. Portionsweise in das kochende Waser geben und jeweils 3–4 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lasssen. Portionsweise in Gefrierbeutel geben und einfrieren. Etwa 20 Gnocchi für die weitere Zubereitung zurückbehalten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Sauce darüber verteilen und servieren.

Kürbisgnocchi mit Tomaten-Sauce

Leckere Gnocci mit viel Tomatensauce

Ich bereite diesmal Gnocci aus Kürbis zu. Zu diesem Gericht hat mich Lamiacuccina angeregt.

Ich verwende einen Butternusskürbis, der der einzige Kürbis ist, dessen Schale man mitessen kann.

Nach dem Garen des Kürbis ist dieser recht feucht, so dass man etas mehr Mehl für die Gnocchi benötigt als bei der Zubereitung von Gnocchi aus Kartoffeln.

Mein Rat: Gleich etwas mehr Gnocchi zubereiten, sie lassen sich portionsweise gut einfrieren und für weitere Zubereitungen verwenden.

Noch ein Rat: Mit einer Gabel oder einem Messer kann man die Gnocchi noch etwas verzieren.

Man kann die Gnocchi auch mit einer fertigen Asia-Sauce oder einfach Sojasauce zubereiten.

Zum Garnieren passt natürlich etwas frisch geriebener Parmesan dazu.

Zutaten für 1 Person:

Für etwa 90 Gnocchi:

- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 6 Eigelbe
- 1 kg Mehl
- Muskat

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- 2 Zweige Rosmarin
- Olivenöl

- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.
Kürbis in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 30 Minuten garen. Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl dazugeben. Ebenfalls Eigelbe dazugeben. Mit

Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Wasser in einem Topf erhitzen und mit zwei kleinen Löffel aus der Kürbismasse kleine Röllchen formen. Portionsweise in das kochende Waser geben und jeweils 3–4 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lasssen. Portionsweise in Gefrierbeutel geben und einfrieren. Etwa 20 Gnocchi für die weitere Zubereitung aufheben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Tomaten dazugeben. Rosmarin dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Gnocchi in die Sauce geben und erhitzen.

Gnocchi mit Sauce auf einen Teller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.