

Kürbis

Rezepte



INFOS

Beliebte Speisekürbisse
und Ihre Merkmale

ERNÄHRUNG

Wie gesund ist Kürbis?

**20
NEUE
REZEPTE**

 **HOFNEBER**

LECKERE KÜRBISSE VOM HOF NEBER IN MAUCHENHEIM



INHALTSVERZEICHNIS

Klassische Kürbiscremesuppe	Seite 4
Kürbiscremesuppe mit Räucherlachs	Seite 5
Kürbis Kartoffel-Gratin	Seite 6
Feines Kürbis-Curry in Kokosmilch	Seite 7
Orzo mit Kürbis-Käse-Sosse	Seite 8
Backofenkürbis	Seite 9
Kürbis - Quiche	Seite 10
Überbackener Spaghettikürbis mit Spinat	Seite 11
Cremige Kürbis-Pasta	Seite 12
Spaghettikürbis - schnell und einfach	Seite 13
Kürbis-Bratlinge	Seite 14
Ofenkäse - Kürbis	Seite 15
Gefüllter Sweet Dumpling mit Pilzen	Seite 16
Kürbis - Gnocchi - Auflauf	Seite 17
Kürbis - Waffeln	Seite 18
Kürbis - Püree Grundrezept	Seite 19
Kürbiskuchen	Seite 20
Kürbiskuchen vom Blech	Seite 21
Kürbis - Käsekuchen mit Streuseln	Seite 22
Kürbis - Apfel - Crumble	Seite 23



KLASSISCHE KÜRBISCREMESUPPE MIT HOKKAIDO/BUTTERCUP

Zutaten:

800 g Kürbisfruchtfleisch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 1l Gemüsebrühe, 100 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer, optional Petersilie und/oder Chiliflocken zum Garnieren

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Das Kürbisfruchtfleisch hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe alles ablöschen und mit Salz und Pfeffer (optional Kürbis-Gewürz) würzen.

Bei mittlerer Hitze das ganze zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. 75 ml Sahne hinzufügen und dann alles fein pürieren. Noch einmal abschmecken. Zum Anrichten die Suppe optional mit dem Rest der Sahne, Pfeffer, Petersilie, Chiliflocken anrichten und servieren.



KÜRBISCREMESUPPE MIT RÄUCHERLACHS

Zutaten:

500 g Kürbisfruchtfleisch, 1 Zwiebel, 1 kleine Knollensellerie, 1 kleine Stange Lauch, 2 EL Olivenöl, 4 EL gehackte Petersilie, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 100 ml Sahne, 2 Scheiben Räucherlachs

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, optional den Kürbis schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Sellerie schälen und klein schneiden. Den Lauch aufschlitzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und 1 EL Petersilie darin glasig dünsten. Das ganze Gemüse dazugeben und mit so viel Gemüsebrühe auffüllen, dass es knapp bedeckt ist.

Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis zerfällt. In dieser Zeit kann die Sahne geschlagen werden. Die Suppe durch ein Sieb passieren, dabei mit einem Löffel gut durchdrücken. Kräftig würzen und auf Tellern anrichten. Mit 1 EL geschlagene Sahne und Petersilie garnieren und mit fein geschnittenen Lachsstreifen belegen.



KÜRBIS - KARTOFFEL - GRATIN

Zutaten:

250 g Kartoffeln, 600 g Kürbis (Hokkaido, Buttercup), 1 Knoblauchzehe,
100 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 50 g geriebener Parmesan,
2 Stiele Petersilie

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Kürbis waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf die Sahne mit dem Knoblauch aufkochen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann alle Scheiben nacheinander abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Die Knoblauch-Sahne darüber gießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (Umluft 150 °C) ca. 45 Minuten backen.

Währenddessen die Petersilie fein hacken und vor dem Servieren auf dem Auflauf verteilen.



FEINES KÜRBIS - CURRY IN KOKOSMILCH

Zutaten:

2 Dosen Kichererbsen, 1 kg Kürbisfruchtfleisch, 300 g Zucchini, 2 rote Chilischoten, 1 Zwiebel, 6 EL Olivenöl, 400 ml Gemüsebrühe, 3 TL Currypulver, 5 EL Sojasoße, 400 ml ungesüßte Kokosmilch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kürbis waschen, halbieren, entkernen, ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden. Zucchini waschen, dann in Stücke schneiden, die Chilis und Zwiebeln fein hacken. Die Kichererbsen abgießen und abspülen, dann abtropfen lassen.

3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und darin die Zucchinistücke ca. 4 Minuten dünsten. Danach herausnehmen. Das restliche Öl erhitzen und darin die Zwiebel glasig dünsten. Kürbis und Chili ca. 4 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Curry würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Jetzt alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach die Zucchini, die Kichererbsen und die Kokosmilch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer gut würzen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.



ORZO MIT KÜRBIS - KÄSE - SOSSE

Zutaten:

100 g geriebenen Parmesan, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel, 400 g Kürbis,
2 EL Butter, 300 g Orzo, 200 g Wasser, 250 g Sahne, 50 g Blattspinat,
1 TL Gemüsegewürzpaste, 1 TL Salz, 3 Prisen Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, entkernen, ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel hacken (in Koch/Mixgeräten kann man auch die drei Zutaten 5 Sekunden, Stufe 6 zerkleinern). Butter schmelzen lassen (3 Min, 120 °Grad, Stufe 1), die Orzo dazugeben und andünsten (2 Min, 100 °Grad, Linkslauf, Stufe 1). Alles durchrühren und das Wasser, 200 g Sahne, den Spinat und die Gewürzpaste, Salz und Pfeffer dazugeben.

Jetzt 15 Minuten garen (100° Grad, Linkslauf, Stufe 1, ohne Messbecher mit Spritzschutz). Nach dem Garen die Hälfte des Parmesans unterrühren und den restlichen zum darüberstreuen servieren. Damit es noch cremiger wird, einfach auf dem angerichteten Teller noch 1-2 TL Sahne darüber träufeln.



BACKOFENKÜRBIS

Zutaten:

Langer von Nizza, Butternuß oder Buttercup-Kürbis, Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 200 g Kochschinken, 200 g Feta, Pfeffer, Salz, Honig,

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °Grad vorheizen.

Den Kürbis waschen, ggf. schälen, entkernen und in Scheiben oder Spalten schneiden. Diese auf ein Backblech legen. Aus Olivenöl, kleingehacktem Knoblauch und Zwiebel, Pfeffer, Salz, und Honig eine Marinade machen und diese auf den Scheiben oder Spalten verteilen.

Den Kochschinken in kleine Würfel schneiden, über den Scheiben verteilen und 20 Minuten im Backofen backen. Jetzt den Fetakäse zerbröseln, nochmal verteilen und 15 Minuten fertigbacken.



KÜRBIS - QUICHE

Zutaten:

Teig: 250 g Mehl, Salz, 4 Eier, 125 g kalte Butter

*Füllung: 750 g Kürbis, 2 Lauchzwiebeln, 150 g geräucherter Speck,
2 EL Öl, Pfeffer, 200 g Schmand, 70 g Parmesan, 2 EL Paniermehl*

Zubereitung:

Das Mehl mit einem ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Ein Ei und die Butter in Flöckchen dazugeben. Jetzt noch 2 EL kaltes Wasser zufügen und alles zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Den fertigen Teig für 30 Minuten kaltstellen.

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden, den Speck einfach fein würfeln. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und den Speck darin kross auslassen, herausnehmen und beiseitestellen. Nochmal 1-2 EL Öl in die Pfanne geben, die Kürbiswürfel hinzufügen und ca. 7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. 3 Eier, Schmand, 30 g Parmesankäse, Pfeffer und etwas Salz verquirlen.

Eine Tarte/- oder Kuchenform gut einfetten und mit dem ausgerollten Teig auslegen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit dem Paniermehl bestreuen. Die Kürbiswürfel, den Speck und die Lauchzwiebelringe mischen und auf dem Teigboden verteilen. Die verquirlte Schmand-Ei-Mischung darüber geben und mit dem restlichen Parmesankäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 170 °Grad) ca. 40 Minuten backen. Die fertige Quiche ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einer Platte anrichten. Jetzt kann sie in Stücke geschnitten werden.



ÜBERBACKENER SPAGHETTIKÜRBIS MIT SPINAT

Zutaten:

1 Spaghettikürbis (1-1,5 kg), 2 Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, 500 g Blattspinat, 100 g getrocknete Tomaten in Öl, 100 g Sahne, 75 g geriebener Käse, 150 g Feta, 30 g Pinienkerne, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Als erstes den Backofen auf 180 ° Grad vorheizen. Jetzt den Kürbis waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Kürbisfruchtfleisch mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 40-45 Minuten backen.

Inzwischen für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat putzen, waschen und nach dem Abtropfen grob hacken. Restliches Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Den Spinat, Salz und Pfeffer zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Minuten dünsten. Die abgetropften getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und zum Spinat geben. Die Sahne untermischen und alles kurz aufkochen. Den Kürbis nach der Zeit aus dem Ofen nehmen, die Backofentemperatur auf 200 °Grad erhöhen. Die Kürbishälften umdrehen und das Kürbisfruchtfleisch mit einer Gabel auflockern. Den mit einer Gabel grob zerkleinerten Feta mit der Hälfte der Pinienkerne zur Spinat-Sahne-Füllung hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Spaghetti- Kürbis- Hälften verteilen. Jetzt noch die Füllung mit dem Spaghetti ähnlichen Fruchtfleisch vermischen, den geriebenen Käse mit dem Rest Pinienkerne darauf verteilen und nochmal zum Überbacken für 15 Minuten in den Backofen geben.



CREMIGE KÜRBIS - PASTA

Zutaten:

500 g Nudeln (Penne, Rigatoni), 750 g Butternuß-Kürbis, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, etwas rote Currypaste (je nach Geschmack), 400 g Kokosmilch, 100 ml Gemüsebrühe, 3 El Öl, etwas gemahlener Ingwer, Paprikagewürz edelsüß, Salz, Pfeffer, geriebener Parmesan

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser 'al dente' kochen.

Kürbis schälen, entkernen, würfeln und in Öl ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch und Zwiebel schälen, klein hacken und nach der Hälfte der Zeit zum Kürbis geben. Currypaste, Paprikagewürz und Ingwer dazugeben, alles anschwitzen und mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen.

Alles nochmal aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen.

Jetzt die Soße über die Nudeln geben und mit Parmesan servieren.



SPAGHETTIKÜRBIS - SCHNELL UND EINFACH

Zutaten:

2 Spaghetti-Kürbisse, 3 EL gutes Olivenöl, feines Meersalz & schwarzer Pfeffer, Muskat, 1-2 Knoblauchzehen, 6-8 Cocktailtomaten, ca. 8 Zweige Thymian, Chilliflocken nach Schärfe, etwas Butter, Oliven- oder Kürbiskernöl, 1 Stück Parmesan zum Darüberhobeln, geröstete Pinien- oder Kürbiskerne, eventuell Basilikum-Pesto

Zubereitung:

Kürbisse waschen, jeweils längs halbieren. Aus den Hälften mithilfe eines Esslöffels die Kerne herauskratzen. Hälften mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander auf ein Backblech setzen. Die Hälften mit Olivenöl oder Kürbiskernöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, darüber hobeln. Thymianzweige darauf verteilen. Im heißen Ofen (220 Grad) je nach Größe 30-45 Minuten garen. Besonders große Modelle brauchen schon mal ca. 1 Stunde.

Blech aus dem Ofen nehmen, aus den Hälften mit einer Gabel das Fruchtfleisch herauslösen. Bei diesem „Kratzvorgang“ entstehen die „Spaghetti“. Auf Tellern verteilen und nach Geschmack würzen. Wer es scharf mag, kann noch ein paar Chiliflocken untermischen. Mit einem Klacks Butter oder Öl, Parmesan und gerösteten Kernen verfeinern. Oder etwas Pesto untermischen.



KÜRBIS - BRATLINGE

Zutaten:

Bratlinge: 800 g Kürbispüree (s. Grundrezept), 150 g Mehl, 50 g Haferflocken, 1 Ei, 15 g Öl, ½ Tasse gehackte Nüsse, 2 Prisen gem. Chili, 1½ TL Kräutersalz, 1 TL Paprikapulver edelsüß, (Burger-) Brötchen, Senf, Ketchup, Blattsalat, Tomaten, Zwiebelringen, Gurke, Käse, ... alles was man auf einem Burger gerne essen möchte

Zubereitung:

Trockenes Kürbispüree (nach Grundrezept zubereitet), das Mehl, die Haferflocken und die Gewürze gut vermengen und dann eine halbe Stunde ruhen (und abkühlen) lassen. Die Haferflocken quellen jetzt etwas auf.

Währenddessen je nach Geschmack Walnüsse, Haselnüsse kleinhacken und zur Masse geben. Noch das Öl und die Eier dazugeben und vermengen. Ist die Konsistenz noch zu feucht, einfach noch ein bisschen Mehl dazugeben.

Jetzt die Bratlinge in einer Pfanne auf beiden Seiten kross anbraten, bis sie gar sind. Jetzt kann man die Bratlinge als Burger-Paddy benutzen oder auch als Bratling mit Kräuterquark essen.



OFENKÄSE - KÜRBIS

Zutaten:

1 Kürbis (Buttercup, Hokkaido), 300 g Weichkäse/Ofenkäse, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, Cayenne-Pfeffer, Petersilie und Majoran, Thymian, Kürbiskerne, Balsamico-Creme, Baguette-Brot

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, nur oben den Deckel aufschneiden und entkernen.

Aus dem Olivenöl mit den Gewürzen eine Marinade machen und das Kürbisfruchtfleisch damit bestreichen. Dann den Kürbis bei 180 °Grad Umluft für 15 Minuten in den Backofen.

Kürbis aus dem Ofen holen und den Weichkäse einsetzen und einschneiden. Den Käse noch mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und den Kürbis für 10 Minuten zurück in den Ofen geben.

Jetzt können die Käseecken aufgeklappt werden und alles nochmal 25 Minuten fertigbacken. Am Ende nur noch mit Kürbiskernen garnieren, etwas Balsamico-Creme darüber geben und mit Baguette-Brot genießen.



GEFÜLLTER SWEET DUMPLING MIT PILZEN

Zutaten:

15 g getrocknete Steinpilze, 1 kleine Zwiebel, ½ Stange Lauch, 2 kleine Sweet Dumpling (Surprise, Casperita, Bush Delicata), 1 EL Olivenöl, 2 EL Schmand, 2 Eier, 100 g geriebener (Berg)-Käse, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 50 g Feldsalat/Rucola, 6 TL grünes Basilikumpesto

Zubereitung:

Die Steinpilze in heißem Wasser 20 Minuten einweichen. Abgießen, Pilze ausdrücken und klein schneiden. Zwiebeln fein hacken, und den Lauch in feine Ringe schneiden.

Bei den Kürbissen den Deckel abschneiden und die Kerne herausschaben. Dann die Kürbisse mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen bei 160 °Grad Umluft 25-30 Minuten backen. Währenddessen Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten, dann Pilze und Lauch dazugeben und 3 Minuten anbraten. Die Gemüsemischung dann mit Schmand, Eier und Käse mischen. Das ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken und diese Mischung in die vorgebackenen Kürbisse füllen.

Jetzt nochmal 25-30 Minuten backen, bis die Füllung stockt. Dann die Kürbisse mit dem Feldsalat/Rucola und dem Basilikumpesto anrichten.



KÜRBIS - GNOCCHI - AUFLAUF

Zutaten:

750 g Kürbis, 1 Bund Lauchzwiebeln, 400g Champignons, 1 Knoblauchzehe, 6 Stiele Thymian, 2 EL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer, 200 g Kräuterfrischkäse, 500g frische Gnocchi (aus dem Kühlregal), 75 g geriebener Käse

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden, sowie die Pilze waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Thymian fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, um die Lauchzwiebeln und den Knoblauch darin anzudünsten. Die Pilze zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Die Kürbiswürfel und den Thymian dazugeben und das ganze dann mit der Gemüsebrühe und Sahne ablöschen.

Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Frischkäse unter das Gemüse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gnocchi in eine Auflaufform geben und die Kürbis-Sauce darüber verteilen. Jetzt noch den geriebenen Käse darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °Grad 25-30 Minuten backen.



KÜRBIS - WAFFELN

Zutaten:

500 g Kürbis-Fruchtfleisch, 125 g Butter, 75 g Zucker, 1 P. Vanillin-Zucker
3 Eier, 125 g Mehl, 125 g Speisestärke, 2 gestr. EL Backpulver

Zubereitung:

Erst das Kürbis-Püree nach dem Grundrezept zubereiten.

Für den Teig die Butter und den Zucker/Vanillin-Zucker einige Minuten schaumig rühren. Die Eier einzeln unterrühren und dann das Mehl, die Speisestärke und das Backpulver kurz unterrühren.

Das Kürbis-Püree am Schluss unterheben. Auf dem eingefetteten erwärmten Waffeleisen können jetzt die Waffeln knusprig gebacken werden. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.



KÜRBIS - PÜREE GRUNDREZEPT

Zutaten:

Kürbis

Zubereitung:

Kürbis waschen, entkernen, falls nötig schälen und bei 190 g im Backofen die Kürbishälften 45 garen. Etwas abkühlen lassen und dann pürieren. Wenn nötig etwas Wasser zugeben, damit man richtiges Püree erhält.

Oder:

Kürbisfruchtfleisch im Wasser ca. 10-12 Minuten weichkochen. Das Wasser gut abgießen. Den Kürbis etwas abkühlen lassen und dann pürieren. Aufpassen, dass das Püree nicht zu feucht wird.



KÜRBISKUCHEN

Zutaten:

450 g Kürbis – Püree (s. Grundrezept), 6 Eier, 315 g Zucker, 1½ TL Vanilleextrakt,
 1 Prise Salz, 270 g Öl, 4½ TL Backpulver, 375 g Mehl, 1 EL Zimt,
 120 g gehackte Mandeln, 150 g gemahlene Mandeln,
 Guss: 100g Puderzucker, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Zimt

Zubereitung:

Das Kürbis-Püree nach dem Grundrezept zubereiten.

Den Backofen auf 160 ° Grad Umluft vorheizen und ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen. Dieser Kuchen kann auch in einer Kasten- oder Gugelhupf- Form gebacken werden.

Verrühre die Eier mit dem Zucker, Vanilleextrakt und Salz 5 Minuten schaumig. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und kurz verrühren. Den Teig jetzt auf dem Backblech verteilen und für 30-40 Minuten backen (Kasten – oder Gugelhupf- Form 60-70 Minuten).

Kuchen auskühlen lassen und dann den klumpchenfreien Guss auf dem Kuchen verteilen.



KÜRBIS - KUCHEN VOM BLECH

Zutaten:

Teig: 450 g Kürbis-Püree (s. Grundrezept), 200 ml Öl, 4 Eier, 320 g Mehl, 200 g Zucker, 2 TL Backpulver, 5 g Speisenaatron, ¼ TL Salz, 2 TL Zimt, ½ TL Nelkenpulver, ½ TL Muskatblüte oder Muskat
Guss: 250 g Puderzucker, 75 g Butter, 85 g Frischkäse, 1 EL Milch, Vanilleextrakt

Zubereitung:

Das Kürbis-Püree nach dem Grundrezept zubereiten.

Die Eier mit dem Zucker und dem Salz 5-7 Minuten auf hoher Stufe weißcremig rühren.

Das Kürbispüree und das Öl bei niedriger Stufe kurz einrühren. Alle trockenen Zutaten gut mischen, dazugeben und zu einem glatten Teig kurz verrühren. Den Teig auf das eingefettete Backblech streichen und 25-30 Minuten bei 160 Grad Umluft backen.

Für die Creme den Puderzucker mit der Butter, dem Frischkäse, der Milch und dem Vanilleextrakt vermengen, glattrühren und auf den ausgekühlten Kuchen streichen.



KÜRBIS - KÄSEKUCHEN MIT STREUSELN

Zutaten:

Streusel: 600 g Mehl, 300 g brauner Zucker, 1 P. Vanillepuddingpulver, 400 g Butter, 1 Prise Salz, ½ TL Zimt, ¼ TL Ingwer gem., 1 Prise Muskat, 1 Prise Nelke, ¼ TL Piment, Käsemasse: 3 Eier, 120 g Puderzucker, 400 g Frischkäse, 250 g Quark, 1 TL Vanilleextrakt, 60 g Speisestärke / 300 g Kürbis – Püree (s. Grundrezept)

Zubereitung:

Das Kürbis-Püree nach dem Grundrezept zubereiten.

Für die Streusel alle Zutaten verkneten und kaltstellen.

Für die Käsemasse alle Zutaten zu einer klumpchenfreien Masse verrühren.

Den Backofen auf 160 ° Grad Umluft vorheizen. Jetzt die Backform einfetten und optional mit Paniermehl bestreuen. Die halbe Streuselmasse in die Backform geben und als Boden und kleinen Rand festdrücken. Zweidrittel der Käsemasse auf dem Boden verteilen und die restliche Käsemasse mit dem Kürbispüree vermischen und vorsichtig auf der ersten Cremeschicht verteilen. Jetzt noch die restlichen Streusel darüber verteilen und den Kuchen im Backofen für 60 Minuten backen.



KÜRBIS - APFEL - CRUMBLE

Zutaten:

*Crumble: 330 g Mehl, 100 g Haferflocken, 200 g Butter,
100 g brauner Zucker, 2 Pr. Salz, Zimt*

*Füllung: 200 g Kürbisfruchtfleisch, 400 g Äpfel,
1 Zitrone (Saft), optional: Schokodrops*

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 °Grad Umluft vorheizen.

Alle Crumble Zutaten zu einem Teig verkneten und beiseite stellen.

Das Kürbisfruchtfleisch klein würfeln und die Äpfel in etwas größere Stücke schneiden, damit das Garverhältnis Kürbis/Apfel passt. Die Kürbis- und Apfelstücke mit dem Zitronensaft vermengen und in eine Auflaufform geben.

Die Crumble darüber verteilen. Optional kann man Schokodrops unterrühren oder oben drüber geben. Jetzt kommt die Auflaufform in den Backofen und alles wird ca. 30 Minuten gebacken.



KÜRBIS - TOMATEN - CHUTNEY

Zutaten:

1500 g Kürbisfruchtfleisch, 2 Dosen Tomaten gehackt (oder frisch gehäutete), 3 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 300ml Balsamico weiß, 300 g brauner Zucker, 10 Körner Piment, 1 getr. Chilischote, 2 EL Salz

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen lassen und auf kleiner Flamme weich und dicklich einkochen lassen.

Wenn man möchte, kann man es etwas pürieren, abschmecken und heiß in Gläser füllen, zuschrauben und auskühlen lassen. Ein mildes, leicht scharfes Chutney, das zu allem passt.



KÜRBIS - ORANGEN - MARMELADE

Zutaten:

750 g Kürbis (Muskat, Butternut), 1 Orange, 2 Zitronen, 30 g Ingwer, 1 Vanilleschote, 500 ml Orangensaft, 500g Gelierzucker (2:1) oder 1 kg Gelierzucker (1:1)

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Orange und Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Eine Orangenhälfte schälen und die einzelnen Filets herauslösen, bei der anderen Hälfte den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen.

Alle Zutaten mit dem Orangensaft zusammen in einen großen Topf geben aufkochen lassen und abgedeckt 25 Minuten weichkochen lassen. Eventuell noch etwas Orangensaft nachgießen. Danach mit dem Mixer alles fein pürieren und den Gelierzucker hinzufügen. Unter Rühren zum Kochen bringen und ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Jetzt kann eine Gelierprobe gemacht werden. Wenn man es noch fester haben möchte, einfach noch etwas länger kochen. Die Kürbismarmelade heiß in Gläser füllen, zuschrauben und auskühlen lassen.

BELIEBTE SPEISEKÜRBISSE UND IHRE MERKMALE

Hokkaido

0,5 - 3 kg Gewicht, 3 - 6 Monate Lagerzeit.

Sehr gutes NussAroma.

Schale verkocht sich, Fruchtfleisch dunkelorange, mittelfest, mehlig.

Suppen, Gemüse, im Backofen garen, Gratins, Kuchen



Buttercup

0,5 - 3 kg Gewicht, 3 - 6 Monate Lagerzeit.

Sehr gutes NussAroma.

Schale verkocht sich, Fruchtfleisch orange, mittelfest, cremig.

Suppen, Gemüse, im Backofen garen, Gratins, Kuchen



Butternut

0,5 - 4 kg Gewicht, 3 - 7 Monate Lagerzeit.

Feines süßes NussAroma.

Fruchtfleisch gelb, mittelfest.

Suppen, Gemüse, Anbraten, wie ein Schnitzel panieren, im Backofen garen, Chutneys, süß-sauer eingelegt, Kuchen, Konfitüre



Muscade de Provence

1 - 15 kg Gewicht, 4 - 6 Monate Lagerzeit.

Feines süßes MuskatAroma.

Fruchtfleisch orange-gelb, samtig, weich.

Suppen, Gemüse, Desserts, Kuchen, Konfitüre, geeignet zum Füllen



Muscade Tancheese

1 - 8 kg Gewicht, 4 - 6 Monate Lagerzeit.

Feines süßes MuskatAroma. Fruchtfleisch orange-gelb, zartschmelzend, mittelfest

Suppen, Gemüse, Desserts, Konfitüre, geeignet zum Füllen



Langer von Nizza

3 - 8 kg Gewicht, 4 - 7 Monate Lagerzeit.

Feines süßes NussAroma.

Fruchtfleisch orange, mittelfest

**Suppen, Gemüse, Anbraten, wie ein Schnitzel
panieren, im Backofen garen, Chutneys,
süß-sauer eingelegt, Kuchen, Konfitüre**



Sweet Dumpling

0,3 - 0,7 kg Gewicht, 2 - 4 Monate Lagerzeit.

Feines EsskastanienAroma.

Fruchtfleisch cremeweiß, feinfasrig, mittelfest

**Gratins, im Backofen garen,
sehr gut geeignet zum Füllen**



Surprise

0,3 - 0,7 kg Gewicht, 2 - 4 Monate Lagerzeit.

Feines NussAroma.

Fruchtfleisch cremeweiß, feinfasrig, mittelfest

**Gratins, im Backofen garen,
sehr gut geeignet zum Füllen**



Casperita

0,3 - 0,7 kg Gewicht, 2 - 4 Monate Lagerzeit.

Feines NussAroma.

Fruchtfleisch weiß-gelb, feinfasrig, fest.

**Braten, Im Backofen garen,
sehr gut geeignet zum Füllen**



Bush Delicata

0,3 - 1 kg Gewicht, 2 - 4 Monate Lagerzeit.

Feines NussAroma.

Fruchtfleisch weiß-gelb, feinfasrig, fest.

**Braten, Im Backofen garen,
sehr gut geeignet zum Füllen**



Trombolino

2 - 8 kg Gewicht, 3 - 7 Monate Lagerzeit.

Feines süßes NussAroma.

Fruchtfleisch hellgelb, mittelfest.

Suppen, Gemüse, Anbraten, wie ein Schnitzel panieren, im Backofen garen, Chutneys, süß-sauer eingelegt, Kuchen, Konfitüre



Blauer Ungarischer

2 - 6 kg Gewicht, 4 - 7 Monate Lagerzeit.

Sehr gutes Aroma.

Fruchtfleisch orange, mittelfest.

Suppen, Gemüse, Anbraten, im Backofen garen, Gratins, Chutneys, süß-sauer eingelegt, Kuchen, Konfitüre



Spaghetti-Kürbis

0,5 - 3 kg Gewicht, 3 - 6 Monate Lagerzeit.

Neutrales Aroma.

Fruchtfleisch cremeweiß, fasrig, mittelfest.

Fasern zerfallen beim Kochen oder Backen in "Spaghetti"-Fäden



Melonenkürbis

0,5 - 2,5 kg Gewicht, 2 - 4 Monate Lagerzeit.

Feines süßes Aroma.

Fruchtfleisch gelb, fest.

Rohkost, Salat, Süßspeisen, zum Backen



Erdnuss - Kürbis

4 - 8 kg Gewicht, 4 - 6 Monate Lagerzeit.

Sehr gutes Aroma.

Fruchtfleisch gelb-orange, grobfasrig, fest

Suppen, Marmelade, Einkochen, im Backofen garen, süß-sauer eingelegt, Kuchen, Konfitüre





Wie gesund ist der Kürbis?

Mittlerweile kann man sich den Herbst ohne die bunten Kürbisse überhaupt nicht mehr vorstellen.

Aber nicht nur zum Dekorieren auch auf dem Esstisch hat er als kulinarisches Herbst-Highlight seinen Platz gefunden.

Der Kürbis ist kalorienarm, gesund und sehr vielseitig in der Küche einsetzbar. Der Kürbis ist ein wichtiger Lieferant für Vitamine, Mineralstoffe und sättigende Ballaststoffe.

Ähnlich wie Melonen bestehen Kürbisse zu rund 90 % nur aus Wasser. Er ist bekannt für seine magenfreundliche verdauungsfördernde Wirkung. Durch die Ballaststoffe mit Ihrer reinigenden Funktion werden Gifte gebunden und ausgeschwemmt.

Durchschnittliche Inhaltsstoffe des Kürbis je 100 g:

Wasser 88 g
Kohlenhydrate 8,0 g
Eiweiß 1,0 g
Fett 0,1 g
Ballaststoffe 2,3 g
Kalium 385 mg
Phosphor 44,0 mg
Kalzium 25,0 mg
Magnesium 8,0 mg
Eisen 0,8 mg
Zink 0,1 mg
Vitamin B1 0,05 mg
Vitamin B2 0,07 mg
Vitamin B3 0,7 mg
Vitamin B5 0,4 mg
Vitamin B6 0,1 mg
Vitamin C 12,0 mg
Vitamin E 1,1 mg
Folsäure 0,01 g
Org. Säuren 0,2 g



LANDWIRTSCHAFTLICHE DIENSTLEISTUNGEN RUND UMS SAATGUT





ANDREAS KISSINGER
67294 MAUCHENHEIM
0174 - 3011871



September + Oktober

Mo - Fr: 9.00 - 18.00 Uhr

Samstag: 9.00 - 16.00 Uhr

HOF NEBER

Andreas Kissinger

67294 Mauchenheim

Tel.: (06352) 47 26

www.hofneber.de

info@hofneber.de