

Rezepte zum Kürbisfest in Aschhausen zum Nachkochen



Wir wünschen guten Appetit!

OBV Aschhausen e. V.

Kürbissuppe

Zutaten:

800 g Kürbisfleisch (Hokkaido, ungeschält), entkernt, grobe Stücke

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen, 1 kleines St. Ingwer

700 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

2 EL Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

Gartenkräuter, Creme fraiche

Evtl. Kochschinken- oder Lachsstreifen

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer putzen und grob zerkleinern, in der heißen Butter glasig dünsten, Kürbisstücke dazugeben, kurz durchschwenken, würzen, Gemüsebrühe zufügen, 15-20 Min. weichkochen lassen, Suppe pürieren.

Sahne unterrühren, abschmecken. Suppe anrichten in einer Terrine, in die Mitte einen Klecks Creme fraiche geben, mit Kräutern und Kochschinken- oder Lachsstreifen bestreuen (optional).

Kürbissalat mit Äpfeln

Zutaten:

200 g Kürbisfleisch (Hokkaido), entkernt, grobe Stücke

1 kleine Zwiebel

1 Apfel, mittelgroß

100 g Schafskäse

75 g Sonnenblumenkerne

3 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig

1 TL Senf, 1 TL Honig

3 EL Salatkräuter (Dill, Minze, Petersilie)

Salz, Pfeffer, Koriander

Zubereitung:

Kürbisfleisch und Apfel grob raspeln (ungeschält), Zwiebel fein würfeln, Käse zerbröseln. Sonnenblumenkerne ohne Fett hellbraun rösten. Aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette herstellen, alles vermengen, Sonnenblumenkerne darüberstreuen, Salat durchziehen lassen.

Kürbis-Bulgur-Salat

Zutaten:

150 g Bulgur
2 TL Gemüsebrühe
400 g Kürbisfleisch (Hokkaido), entkernt
¼ St. Sellerieknolle
2 Möhren
1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ Bd. Schnittlauch
4 EL Olivenöl, 6 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Bulgur in eine Schüssel geben, Gemüsebrühe überstreuen, mit kochendem Wasser übergießen (gut bedecken), quellen lassen.

Kürbis waschen, nicht schälen, würfeln, Sellerie und Möhren waschen, putzen und würfeln. Das Gemüse in kochendem Salzwasser in 4-6 Min. bissfest garen, abtropfen lassen, das Kochwasser auffangen.

Schnittlauch und Frühlingszwiebeln waschen, fein schneiden, in eine Schüssel geben, Knoblauchzehe putzen und dazu pressen. Mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, den ausgequollenen Bulgur und das gegarte Gemüse dazugeben, alles vermischen, abschmecken, evtl. etwas Kochwasser hinzufügen. Lauwarm servieren.

Kürbis-Linsen-Curry

Zutaten:

ca. 600 g Kürbisfleisch (Hokkaido)

100 g rote Linsen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 kl. Stück Ingwerwurzel

2 EL Öl

2 TL Curry Pulver, Salz, Pfeffer

1-2 EL Tomatenmark

250-300 ml Gemüsebrühe

80 g Rosinen

Zubereitung:

Kürbis entkernen und in kleine Würfel schneiden (nicht schälen). Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken, in heißem Öl andünsten, Gewürze und Tomatenmark unterrühren, mit der Brühe ablöschen. Linsen zufügen, 10 Min. köcheln lassen. Kürbiswürfel und gewaschene Rosinen zugeben, weitere 15 Min. mitkochen. Am Ende der Garzeit abschmecken.

Kürbispfanne mit Cabanossi

Zutaten:

500 g Kürbisfleisch (Hokkaido), entkernt, grobe Stücke

4 Cabanossi

1 rote, 1 grüne Paprika

1 Zucchini

3-4 Tomaten

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

Öl

ca. 400-500 ml Gemüsebrühe

Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Kürbisstücke (ungeschält) in mittelgroße Würfel schneiden, Zucchini waschen, halbieren, aushöhlen, in dünne Scheiben schneiden, Paprika putzen, waschen, erst in Achtel, dann in dünne Streifen schneiden, Tomaten waschen, würfeln. Cabanossi in dünne Scheiben schneiden, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Cabanossi, Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. In dem Fett Kürbis, Paprika, Zucchini und Tomaten 5-8 Min. andünsten, mit der Brühe ablöschen und ca. 15-20 Min. köcheln lassen. Übrige Zutaten wieder zufügen, würzen und abschmecken; falls erforderlich, noch Flüssigkeit zugeben, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Kürbisaufbau

Zutaten:

600 g Kürbisfleisch (Hokkaido), entkernt

400 g Hackfleisch

1 Zwiebel

1 Bd. Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

ca. 400-500 ml Gemüsebrühe

100 ml Paprikasoße

200 ml Sahne

3 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Paprika, Pizzagewürz

150 g geriebener Käse

Öl zum Braten

Zubereitung:

Kürbis waschen, nicht schälen, in mittelgroße Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, in halbe Ringe, Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und hacken, zusammen mit dem Hackfleisch in dem heißen Öl anbraten.

Den Kürbis dazugeben, kurz mitbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, etwa 15 Min. köcheln lassen. Soße, Sahne, Tomatenmark und Gewürze unterrühren. Die Masse in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen. 10-15 Min. bei 180 Grad überbacken.

Kürbisquiche

Zutaten:

250 g Mehl

125 g Butter

1 großes Ei

½ TL Salz

200 g Kürbisfleisch (Hokkaido), entkernt, grobe Stücke

½ Bd. Frühlingszwiebeln

1 Apfel

100 g geriebener Käse (Gouda)

100 g gekochter Schinken, gewürfelt

200 ml Sahne

2 Eier

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

1 Knoblauchzehe, 1 kleines St. Ingwer

1 EL Meerrettich

Zubereitung:

Mehl, Butter Ei und Salz verkneten, ca. 30 Min. kaltstellen. Kürbis reiben (nicht schälen), Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden, Apfel waschen, vierteln, entkernen, in sehr dünne Scheiben schneiden, alles mit Käse und Schinken vermischen.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln, mit Sahne, Eiern und Gewürzen verquirlen. Teig ausrollen, in eine Quiche Form legen, Rand hochziehen, mit Meerrettich bestreichen, die Gemüsemischung darauf verteilen und die Eiersahne gleichmäßig darüber gießen. Goldgelb backen bei 180 Grad, 50-60 Min.

Kürbis-Kartoffelpuffer

Zutaten:

300 g Kürbisfleisch, grobe Stücke, entkernt (Hokkaido)

2 Eier

700 g Kartoffeln (festkochend)

100 g Mehl

1 Zwiebel

Petersilie

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

Zubereitung:

Kürbisstücke (ungeschält) reiben, Kartoffeln schälen, waschen, ebenfalls reiben. Die Zwiebel schälen, Petersilie waschen, beides fein hacken, mit Kartoffeln und Kürbis vermengen, Eier und Mehl unterrühren, würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Masse mit einem Esslöffel portionsweise in die Pfanne geben, flachdrücken und goldbraun ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Kürbis-Gries-Dessert

Zutaten:

400 g Kürbisfleisch (Hokkaido), entkernt, grobe Stücke

100 ml Wasser

5 EL Orangensaft

5 EL Gries

½ TL Zimt

80 g Zucker

250 g Quark (40%)

Zubereitung:

Kürbisstücke (nicht schälen) in dem Wasser weichkochen (15-20 Min.), pürieren, Gries hinzufügen, verrühren, aufkochen lassen, Saft und Gewürze zufügen, zum Ausquellen von der Kochstelle nehmen.

Etwas abkühlen lassen, den Quark unterheben und gut verrühren, kühlstellen.

Kürbis-Pancakes

Zutaten:

200 g Kürbisfleisch (Hokkaido), entkernt, grobe Stücke

3 Eier

100 ml Milch

2 TL Honig

100 g Mehl

1 gestr. TL Backpulver

Salz, Öl

Zubereitung:

Kürbisstücke (ungeschält) in wenig Wasser weichkochen, pürieren, abkühlen lassen. Die Eier trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen, Eigelbe mit Milch, Honig, Kürbispüree, Mehl und Backpulver glattrühren, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht (evtl. etwas Milch oder Mehl zugeben).

Öl erhitzen, Teig portionsweise in die Pfanne geben, je Seite 1-2 Min. goldbraun backen.

Kürbiskuchen

Zutaten:

4 Eier

200 ml Öl

225 Zucker, 1 Pk. Vanillezucker

400 g Kürbisfleisch (Hokkaido), entkernt, grobe Stücke

300 g Mehl

1 Pk Backpulver, 1 TL Natron

4 TL Zimt, je 2 Msp. gemahlene Nelken und Muskat

100 g geh. Mandeln, 100 g gem. Mandeln

1-2 TL geriebene Orangenschale, 2 EL Orangensaft

Zubereitung:

Eier, Zucker, Vanillezucker, Öl verquirlen, bis der Zucker sich gelöst hat. Kürbisstücke fein reiben (mit Schale), mit den restlichen Zutaten zur Eiermasse geben, verrühren. Teig auf ein gefettetes Backblech geben, verteilen. Backen bei 160 Grad, ca. 25-30 Min.

Kürbisbrot

Zutaten:

300 g Kürbisfleisch (Hokkaido), entkernt, grobe Stücke

500 g Weizenvollkornmehl

350 ml Buttermilch

1 Würfel Hefe

2 EL Honig, 1 EL Sirup

100 g Sonnenblumenkerne

100 ml Öl

1 TL Salz

Zubereitung:

Kürbisfleisch (ungeschält) in wenig Wasser weichdünsten, pürieren, abkühlen lassen.

Buttermilch etwas erwärmen, Hefe hineinbröckeln, umrühren, bis sie sich aufgelöst hat.

Teigzutaten in eine Schüssel geben, vermengen. Buttermilch-Hefe-Gemisch und Kürbispüree zuletzt untermischen, gut verrühren (der Teig muss nicht knetbar sein). Den Teig in eine Kastenform füllen, gehen lassen. Backen bei 180 Grad  mluft, 50-60 Min.

Kürbisbutter

Zutaten:

250 g weiche Butter

150 g Kürbisfleisch (Hokkaido), entkernt, grobe Stücke

1 Knoblauchzehe

2 EL geschnittener Bärlauch

1-2 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kürbisstücke (ungeschält) in wenig Wasser weichdünsten, pürieren, abkühlen lassen. Knoblauch schälen, fein hacken. Butter, Kürbis, Knoblauch, Bärlauch, Zitronensaft und Gewürze vermengen. Abschmecken, erkalten lassen.

Kürbis-Apfel-Senf-Aufstrich

Zutaten:

400 g Kürbisfleisch (Hokkaido), grobe Stücke, entkernt
etwas Salz, wenig Wasser

1 Apfel

1 EL Zitronensaft

200 g weiche Butter

2 TL Senf, scharf, 2 TL Senf, körnig

1 TL Zimt

1 Pr. Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kürbisfleisch (ungeschält) in Salzwasser in ca. 15 Min. weichkochen, pürieren und würzen. Den Apfel waschen, entkernen, mit Schale fein würfeln, mit Zitronensaft vermengen. Senf mit der Butter verkneten, mit dem Kürbispüree und den Apfelwürfeln mischen, kühlstellen.

Kürbis-Apfelmus

Zutaten:

600 g Apfelstücke, ohne Kerngehäuse

400 g Kürbisfleisch (Hokkaido), entkernt, grobe Stücke

1 Bio-Zitrone, etwas Wasser

Zucker nach Geschmack

Zubereitung:

Zitrone waschen, Schale abreiben und die Frucht auspressen.

Kürbisstücke (ungeschält) mit Wasser, Zitronensaft und -schale aufkochen und 15-20 Min. köcheln lassen, Apfelstücke nach ca. 10 Min. zufügen, pürieren. Nach Geschmack süßen.

Kürbis-Orangensoße

Zutaten:

500 g Kürbisfleisch, grobe Stücke, entkernt (Hokkaido, nicht schälen)

500 ml Orangensaft

125 g Gelierzucker

etwas Ingwer, etwas Zimt

Zubereitung:

Kürbisfleisch in wenig Wasser weichkochen, pürieren, mit Orangensaft und Gelierzucker mischen, die Gewürze unterrühren. Masse zum Kochen bringen, 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Die Soße passt zu gegrilltem Fleisch oder Fondue.