

Kürbisrisotto

Zutaten für 4 Portionen:

35 dag Risotto-Reis
40 dag Hokkaido-Kürbis,
würfelig geschnitten
1 Zwiebel
¼ l Weißwein
2 l Gemüsesuppe
Sesamöl
Lorbeerblatt, Zimtstange
10 dag geriebener Hartkäse
Pfeffer
5 dag Butter
Preiselbeeren
Kürbiskerne gemahlen

Zubereitung:

Den Kürbis in einem Topf mit etwas Wasser ca. 15 Minuten weichkochen. Wasser abseihen und den Kürbis mit etwas Gemüsesuppe fein pürieren. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Sesamöl andünsten. Den Reis dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Mit der Brühe aufgießen und immer wieder umrühren. Nach etwa einer Viertelstunde Lorbeer und Zimtrinde dazugeben und weiter köcheln lassen. Das Kürbispüree einrühren und weiterreduzieren, öfter umrühren. Zum Schluss den geriebenen Käse unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Die gemahlene Kürbiskerne in der zerlassenen Butter anrösten, mit den Preiselbeeren vermischen und auf die angerichteten Portionen aufsetzen. Dazu passt frischer Salat mit steirischem Kernöl.



Herbst: Alles Kürbis!

Ofenkürbis

Zutaten für 6 Portionen:

ca. 1,5 kg Hokkaidokürbis
3 Knoblauchzehen
150 ml Olivenöl
3 TL Kreuzkümmel
2 TL Paprikapulver
rosenscharf
2 TL Majoran, gerebelt
1 EL Curry
Salz, Pfeffer, Olivenöl
Naturjoghurt, frische Kräuter

Zubereitung:

Den Kürbis putzen, den Stiel vom Kürbis trennen, nicht schälen, längs halbieren, entkernen und anschließend in 2 cm dicke Spalten schneiden. Einsalzen, den Knoblauch grob hacken und mit den anderen Gewürzen ins Öl mischen.

Die Marinade in einer Schüssel mit dem Kürbis ordentlich durchmischen. Der Kürbis kann auch über Nacht mariniert werden. Backofen auf 200 °C aufheizen, den Kürbis in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und ca. eine halbe Stunde backen.

Währenddessen aus dem Joghurt mit den gehackten Kräutern (Oregano, Minze etc), Salz und Pfeffer eine Sauce rühren, die als Dip zum Kürbis gereicht wird. Auch Sauerrahm mit Salz und Knoblauch ergibt einen würzigen Dip zum Ofenkürbis.



Kürbis-Porree-Quiche

Zutaten:

Für den Teig:
8 dag glattes Mehl
8 dag Vollkornmehl
8 dag kalte Butter
3 EL kaltes Wasser

Für den Belag:

2 EL Öl
20 dag Porree
¼ kg Kürbisfleisch
15 dag Sprossen, abgetropft
Salz, Pfeffer, Curry

Für den Guss:

2 Eier
15 dag Sauerrahm
5 dag Käse, geriebener
(Gouda oder Emmentaler)
Salz, Pfeffer

Aus Mehl, Butter und Wasser einen Mürbteig kneten, kühl stellen, eine Springform einfetten, mit dem Teig auslegen, auch am Rand hochziehen.

Porree putzen, längs teilen und in Streifen schneiden. Den Kürbis grob reiben, mit dem Porree und den Sprossen in heißem Öl 6-8 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Abkühlen lassen. Eier, Sauerrahm und Käse verrühren, unter das abgekühlte Gemüse mischen, abschmecken und auf dem Teigboden verteilen. Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 220° ca. eine halbe Stunde backen.

Kürbispuffer

Zutaten für 6 Portionen:

30 dag Kürbis (Butternuss oder Hokkaido)
1 kleine, gehackte Zwiebel
1 Ei
8 dag Mehl
1 EL Maizena
Muskatnuss gerieben
Salz und Pfeffer
Öl zum Herausbacken

Zubereitung:

Den Kürbis putzen und schälen. Die Spalten grob reiben und mit der Zwiebel und dem Ei vermischen. Dann Mehl und Maizena klumpenfrei verrühren und mit einer Messerspitze Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in gleich großen Portionen teilen, flachdrücken und in heißem Öl herausbacken.

