

MARTINA KITTLER

KÜRBIS

Das Beste vom Herbst

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Vielseitige Würzpartner

- 4 Kürbis im Trend: Fast vergessen, neu entdeckt
- 6 Kleine Kürbiskunde
- 8 Kürbis perfekt vorbereiten
- 9 Grundrezept: Kürbispüree
- 64 Kürbis auf Vorrat

Umschlagklappe hinten:

Rund um den Kürbis

3 Mal Kürbis zum Dessert

11 KLEINIGKEITEN FÜR GENIESSER

- 12 Gebackene Hokkaidowürfel
- 14 Kürbis-Kichererbsen-Salat
- 15 Frisée mit Kürbis und Camembert
- 16 Kürbis-Carpaccio
- 17 Spaghettikürbis-Bruschetta
- 18 Kürbiscremesuppe mit Ingwer
- 20 Kürbis-Apfel-Rohkost
- 20 Kürbisaufstrich

- 21 Kürbis-Chips
- 21 Kürbis-Kartoffel-Püree

21 VEGETARISCHES

- 24 Kürbis-Ratatouille
- 25 Kürbis-Bohnen-Gemüse
- 26 Semmelknödel auf Rahm-Kürbis
- 28 Kürbis-Bulgur-Puffer
- 29 Kürbis-Schnitzel mit Meerrettichsauce
- 30 Kürbis-Salbei-Gnocchi
- 31 Kürbis-Spinat-Risotto
- 32 Kürbis-Lasagne
- 34 Kürbis-Rote-Bete-Gratin
- 35 Kürbis-Tortilla

37 KÜRBIS MIT FLEISCH UND FISCH

- 38 Kürbiseintopf mit Chorizo
- 39 Thai-Curry-Kürbistopf
- 40 Seelachs mit Kürbis-Kruste
- 42 Kürbis-Speck-Spaghetti
- 43 Pfannen-Gyros mit Kürbis
- 44 Gefüllte Hokkaidokürbisse
- 46 Lamm-Kürbis-Gulasch
- 47 Schweinekotelett mit Kürbis-Linsen

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

49 SÜSSES UND HERZHAFTES GEBÄCK

- 50 Pumpkin-Pie – Kürbiskuchen
- 52 Kürbis-Apfel-Auflauf
- 54 Kürbis-Kokos-Muffins
- 55 Kürbis-Quarktaschen
- 57 Kürbis-Tomaten-Quiche
- 58 Kürbis-Flammkuchen
- 59 Kürbis-Kartoffel-Brot
- 60 Register
- 62 Impressum



SEMMELKNÖDEL AUF RAHM-KÜRBIS

Mein Veggi-Favorit im Herbst: lockere Petersilienknödel auf sahnigem Kürbisgemüse kombiniert mit würzigen Aroma-Pilzen.

Für die Knödel:

4 Ciabattabrötchen vom
Vortag (ca. 250 g)
150 ml lauwarme Milch
Salz
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 Bund Petersilie
2 Eier (Größe M)
Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

Für das Gemüse:

1 Stück Muskatkürbis
(ca. 750 g)
150 g Champignons
150 g Kräuterseitlinge
2 EL Zitronensaft
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
1 EL Butter
125 ml Gemüsebrühe
Salz | Pfeffer
200 g Crème fraîche

Preiswert 

Für 4 Personen |

1 Std. 15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 585 kcal,
15 g EW, 39 g F, 44 g KH

- 1 Für die Knödel die Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Die Milch darübergießen, salzen und 30 Min. ziehen lassen.
- 2 Inzwischen für das Gemüse den Kürbis entkernen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Pilze putzen, Kräuterseitlinge längs halbieren oder vierteln. Alle Pilze in dünne Scheiben schneiden, sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Für die Knödel die Zwiebel schälen, sehr fein hacken und in der zerlassenen Butter glasig dünsten. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Zwiebeln, die Hälfte der Petersilie und Eier mit Salz, Pfeffer und Muskat zu den Brötchenscheiben geben, alles kräftig durchkneten. Aus dem Teig mit nassen Händen acht Knödel formen. Reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Knödel einlegen und bei schwacher Hitze 20 Min. gar ziehen lassen.
- 4 Inzwischen Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei starker Hitze 2–3 Min. anbraten. Kürbis dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8 Min. bissfest garen. Crème fraîche und Frühlingszwiebeln unter das Gemüse rühren und bei starker Hitze in 5 Min. cremig einkochen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Knödel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und mit dem Kürbisgemüse anrichten. Zum Servieren die übrige Petersilie darüberstreuen.





KÜRBIS-ROTE-BETE-GRATIN

800 g Muskatkürbis | 2 kleine Rote Beten | 2 TL grobes Meersalz | 2 TL grob zerstoßene Koriandersamen | Pfeffer | 100 g mittelalter Gouda | 150 g Crème fraîche | 200 g Sahne | 1 Bund Petersilie | 1 Bund Schnittlauch | Fett für die Form

Lässt sich gut vorbereiten 🍃

Für 4 Personen | 35 Min. Zubereitung | 25 Min. Backen
Pro Portion ca. 450 kcal, 12 g EW, 38 g F, 15 g KH

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Kürbis halbieren, schälen, mit einem Esslöffel entkernen und in ½ cm dicke Stücke schneiden. Die Roten Beten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Saftpfanne des Ofens einfetten, die Kürbis- und Rote-Bete-Scheiben dachziegelartig auf dem

Blech verteilen und mit 2 TL Meersalz, Koriander und Pfeffer bestreuen. Das Gemüse im Backofen (unten) 15 Min. vorbacken.

3 Inzwischen den Gouda grob raspeln. Mit der Crème fraîche und Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilie hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

4 Die Kräuter über das vorgebackene Gemüse streuen, die Käsecreme gleichmäßig darauf verteilen und im Backofen (unten) noch 10–15 Min. überbacken. Dazu passt Baguette.

TIPP

Die Nicht-Vegetarier in meiner Familie essen das Gratin zu kurzgebratenem Fleisch oder Fisch. Als Beilage reicht es für 8 Personen.



KÜRBIS-TORTILLA

1 Butternuss- oder Hubbardkürbis (ca. 800 g) | 2 Zwiebeln | 1 grüne Paprikaschote | ½ Bund Petersilie | 4 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer | 8 Eier | 150 ml Milch | 100 g geriebener Manchego | edelsüßes Paprikapulver

Herzhaft 🍷

Für 4 Personen | 45 Min. Zubereitung | 15 Min. Backen
Pro Portion ca. 515 kcal, 23 g EW, 42 g F, 12 g KH

1 Den Kürbis waschen und längs halbieren. Kerne und Fasern mit einem Esslöffel herauschaben. Die Kürbishälften in Spalten schneiden und schälen. Das Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

2 Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Öl in einer großen beschichteten, ofenfesten Pfanne (ca. 26 cm Ø) erhitzen. Die Kürbiswürfel darin unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer bis starker Hitze 3 Min. braten. Zwiebeln und Paprika dazugeben und 5–8 Min. weiterbraten. Alles kräftig salzen und pfeffern.

3 Inzwischen Eier, Milch, Käse und Petersilie miteinander verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Eiermilch über das Gemüse gießen und im heißen Ofen (Mitte) 15–20 Min. stocken lassen. Pfannenstiel aus Kunststoff zum Schutz mit Alufolie umwickeln.

4 Das Omelett kurz ruhen lassen. Aus der Pfanne auf eine Platte stürzen, in Stücke schneiden. Dazu passt grüner Salat.

SEELACHS MIT KÜRBIS-KRUSTE

Mit diesem Gericht bringe ich Eleganz in die Alltagsküche: Die raffinierte Auflage aus Toast, geraspelttem Hokkaido und frischen Kräutern sorgt für einen festlichen Anstrich.

4 Seelachsfilets (à ca. 200 g)
½ Bio-Zitrone
Salz | Pfeffer
4 Scheiben Toastbrot
(ca. 80 g)
300 g Hokkaidokürbis
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
¼ TL getrockneter Thymian
2 Eiweiße
edelsüßes Paprikapulver
1 EL Butter
Butter für die Form

Schlemmerfilet

Für 4 Personen |
40 Min. Zubereitung |
25 Min. Backen
Pro Portion ca. 225 kcal,
29 g EW, 6 g F, 13 g KH

1 Die Fischfilets kurz waschen und trocken tupfen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2 Das Toastbrot entrinden und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Kürbis entkernen, schälen und auf der Gemüseribe raspeln. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.

3 Kürbis, frische Kräuter, Thymian, Zitronenschale, Eiweiß und Toast vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

4 Eine ofenfeste Form mit Butter einfetten. Die Fischfilets nebeneinander hineinlegen und gleichmäßig mit der Kürbis-Kräuter-Masse bestreichen. Mit der Butter in Flöckchen belegen. Im heißen Ofen (Mitte) 20–25 Min. überbacken. Dazu schmeckt selbst gemachtes Kartoffelpüree und ein Blattsalat mit Vinaigrette.

VARIANTE FORELLENFILETS MIT KÜRBISKERNKRUSTE

4 Lachsforellenfilets (je 180–200 g) waschen, gut trocken tupfen, wie beschrieben würzen und in eine gefettete, ofenfeste Form legen. 80 g Kürbiskerne hacken und statt dem geraspeltten Hokkaidokürbis mit den gehackten Kräutern, Toastbrot, Eiweißen und abgeriebener Zitronenschale wie beschrieben vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Kürbiskern-Kräuter-Masse auf die Fischfilets streichen. Im heißen Ofen bei 180° (Mitte) 20–25 Min. backen.



GEFÜLLTE HOKKAIDOKÜRBISSE

Kaum zu glauben: die leuchtenden Kürbisse sind Topf und Gericht in einem. Und innen drin? Eine kräftig gewürzte Hackfleisch-Pilzmasse mit Reis, Paprika und Thymian.

4 kleine Hokkaidokürbisse
(je 500 – 600 g)

Salz

80 g Langkornreis

1 rote Paprikaschote

200 g Egerlinge

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

¼ Bund Thymian

4 Stiele Petersilie

2 EL Olivenöl

250 g gemischtes Hackfleisch

2 Eier (Größe M)

1 TL Paprikamark

½ EL edelsüßes Paprikapulver

1 TL rosenscharfes

Paprikapulver

Pfeffer

4 EL geriebener Emmentaler

Olivenöl zum Bestreichen

Pralles Vergnügen

Für 4 Personen |

60 Min. Zubereitung |

1 Std. 15 Min. Backen

Pro Portion ca. 560 kcal,

26 g EW, 66 g F, 23 g KH

1 Vom Kürbisboden jeweils eine sehr dünne Scheibe abschneiden, damit die Kürbisse aufrecht stehen. Die Deckel der Kürbisse mit einem scharfen Messer abschneiden. Kerne und weiche Fasern mit einem Esslöffel herauschaben (Bild 1). Die Kürbisse innen mit Salz einreiben, 30 Min. umgekehrt auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Inzwischen den Reis in Salzwasser 15 Min. sprudelnd kochen, gut abtropfen lassen. Die Paprikaschote waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian und Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei milder Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Paprika und Pilze zusammen mit dem Thymian und der Petersilie unter die Zwiebeln mischen und 2 Min. mitdünsten (Bild 2), dann vom Herd ziehen.

4 Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Gemüse-Kräuter-Mischung mit dem Hackfleisch, Eiern, Paprikamark und Paprikapulver zum Reis geben. Salzen, pfeffern und alles gründlich durchmischen.

5 Die Kürbisse innen trocken tupfen. Die Hackmasse einfüllen (Bild 3). Ein Blech mit Backpapier belegen, die Kürbisse daraufsetzen, mit Käse bestreuen und mit Öl bestreichen. Die Kürbisdeckel salzen, pfeffern und ebenfalls mit Öl bestreichen, danebenlegen. Im heißen Ofen (unten) 70 Min. backen. Die Deckel nach 45 Min. herausnehmen, die Kürbisse mit Alufolie abdecken. Die Kürbisse 10 Min. abkühlen lassen und in breite Spalten schneiden.



PUMPKIN-PIE – KÜRBISKUCHEN

Wenn ich zu einem herbstlichen Essen bitte, serviere ich zur Krönung immer Pumpkin-Pie: Mürbeteig, gefüllt mit einer Creme aus Kürbispüree, Gewürzen, Mandeln und Sahne.

250 g Mehl
50 g Zucker
1 Prise Salz
4 Eier (Größe M)
125 g kalte Butter
1 Butternuss- oder Hubbard-Kürbis (ca. 700 g)
100 g brauner Zucker
100 g gemahlene Mandeln
1 TL Zimt
je ½ TL gemahlener Ingwer, Nelken und Muskatnuss
2 TL Vanillepuddingpulver
Fett für die Form
Mehl zum Ausrollen
Echt amerikanisch 🍃
Für 1 Springform von 26 cm Ø
(12 Stücke) |
35 Min. Zubereitung |
1 Std. Kühlen |
1 Std. 10 Min. Backen
Pro Stück ca. 300 kcal, 7 g EW,
16 g F, 32 g KH

1 Mehl auf die Arbeitsfläche häufen. In die Mitte eine Mulde drücken und Zucker, Salz und 1 Ei hineingeben. Die Butter in kleine Würfel schneiden und auf dem Mehlrand verteilen. Alle Zutaten mit einem großen Messer durchhacken, dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 1 Std. kalt stellen.

2 Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Den Kürbis längs halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen und die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Im Ofen (Mitte) 35–40 Min. backen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Kürbis aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann das Fruchtfleisch aus den Hälften schaben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

3 Die übrigen Eier trennen. Eigelbe und braunen Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren. Nach und nach 400 g Kürbispüree, Mandeln, Gewürze und Puddingpulver unterrühren. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben.

4 Die Springform einfetten. Mürbeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die Form damit auskleiden, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Die Kürbismasse in die Form gießen und den Pie im Ofen (Mitte) bei 200° 30 Min. backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit geschlagener Sahne servieren.

TIPP

Den Pie bei leicht geöffneter Tür im Backofen abkühlen lassen – die Füllung senkt sich dabei langsam. Erkalte er zu schnell, bekommt der Kuchen Risse.





DICKER HERBSTGENUSS

Kürbis gekauft – und jetzt? Immer nur Kürbissuppe? Wie wäre es stattdessen mit Kürbis-Lasagne, Thai-Curry-Kürbistopf oder Kürbis-Ratatouille? Lassen Sie sich überraschen, was man aus den leuchtenden Riesen alles machen kann. Mit verführerischen pikanten und süßen Rezeptideen für mehr als einen Herbst!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

Neues entdecken: Kleine Kürbiskunde und Kürbis für den Vorrat



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3430-1



9 783833 834301



PEFC
PEFC/08-12-0928

€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U