

KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

KÜRBIS



GU

DIE PERFEKTE KOMBI



Ingwer, Chilis, Knoblauch, Curry, Kreuzkümmel

WÜRZIG & PIKANT

Damit manch milder Kürbis nicht fade schmeckt, kann er ruhig intensive (Ge-)Würze vertragen – auch mal richtig scharf!



Apfel, Honig, Amaretto, Vanille, Zimt, Ahornsirup

SÜSS & LIEBLICH

Nicht nur in Desserts kommt raffiniert gesüßtes Kürbisfleisch groß raus: Auch für pikante Gerichte passt oft eine Prise Zimt oder ein Löffel Honig.



Orange, Kaffir-Limettenblätter, Zitrone, Zitronengras, Limette, Essig

SAUER & ZITRUS-FRISCH

Da Kürbisfleisch oft leicht süßlich schmeckt, darf man ihm zum Ausgleich auch gerne mal Saures geben.

KÜRBIS: FOODFACTS

FRUCHTFLEISCH

Von hellgelb bis tieforange, mal weich, mal fest, knackig, faserig, mehlig oder cremig. Ein Kürbis besteht zu 90 % aus Wasser.



FASERN UND KERNE

Beides wird beim Putzen entfernt. Die Kerne lassen sich leicht säubern und trocknen.

FAMILIE UND VERWANDTE

Trotz seiner Größe und der harten Schale gehört der Kürbis botanisch zu den (Panzer-)Beeren. Die Hauptsaison für die Ernte ist im Herbst, viele Sorten sind jedoch lange lagerfähig.



HARTE SCHALE

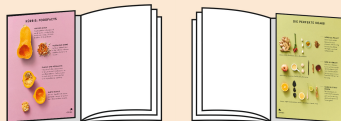
Sie ist im Regelfall nicht essbar, die Ausnahmen sind einige Sommerkürbisse und der Hokkaido.



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

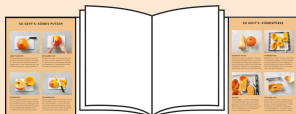
KÜRBIS:
FOOD FACTS



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
KÜRBIS PUTZEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
KÜRBISPÜREE

REZEPTKAPITEL



06
SNACKS &
KLEINIGKEITEN



20
VEGETARISCHES



34
FLEISCH & MEERES-
FRÜCHTE



48
SÜSSES & GEBÄCK

04 DIE AUTORIN
05 KÜRBIS GANZ EINFACH UND AROMATISCH
46 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • 1 Std. Garen • Pro Portion ca. 275 kcal, 5 g E, 17 g F, 27 g KH

KÜRBIS-HUMMUS

ORIENTALISCH

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlene Kurkuma

5 EL Zitronensaft

3 EL Tahin (Sesampaste)

Salz, Pfeffer

½ Bund Petersilie

Chiliflocken (nach Belieben)

DAZU PASST

Der Hummus schmeckt als Aufstrich zu frischem Weißbrot, warmem Fladenbrot oder als Dip zu rohen Gemüsesticks, z. B. aus Paprika, Möhren, Fenchel und Staudensellerie.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis waschen, längs vierteln und von Kernen und Fasern befreien. Die Kürbisviertel mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech legen und diese mit knapp 1 TL Öl bepinseln. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 1 Std. garen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Das Kürbisfruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale kratzen und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, grob hacken und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, 4 EL Zitronensaft, Tahin und dem übrigen Öl (2 ½ EL) zum Kürbis geben. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Ist die Creme zu trocken, noch etwas Wasser untermixen. Mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft (1 EL) abschmecken. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken und nach Geschmack mit Chiliflocken über die Creme streuen.

KÜRBIS-GORGONZOLA-RISOTTO

AROMATISCH

450 g Turban-Kürbis (ersatzweise
Butternuss-Kürbis)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Zweige Thymian

1 l Gemüsebrühe

2 EL Butter

250 g Risotto-Reis (z. B. Arborio)

200 ml trockener Weißwein

40 g Walnusskerne

200 g Gorgonzola

Salz, Pfeffer

GU CLOU

Wie gelingt ein cremiges Risotto, das gleichzeitig noch Biss hat? Den Reis zuerst glasig andünsten: Das verhindert, dass die Körner später zusammenkleben. Damit die Reiskörner gleichmäßig garen, ist das Zugießen von heißer Brühe entscheidend – mit kalter Brühe bleiben sie hart!

1 Den Kürbis schälen, von Kernen und Fasern befreien und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Gemüsebrühe erhitzen und zugedeckt heiß halten.

2 Die Butter in einem großen Topf bei kleiner Hitze schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Den Risotto-Reis zugeben und unter Rühren in ca. 30 Sek. glasig anschwitzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Alles offen bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Wein fast völlig verkocht ist, dabei immer wieder umrühren.

3 Dann etwa zwei Drittel der heißen Gemüsebrühe, Kürbiswürfel und Thymian unter den Reis rühren. Alles offen bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weich, aber noch leicht bissfest garen. Dabei hin und wieder, aber nicht zu häufig umrühren, sodass die Kürbiswürfel nicht zerfallen. Nach und nach bei Bedarf die restliche heiße Gemüsebrühe dazugießen. Inzwischen die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann abkühlen lassen und grob hacken.

4 Den Gorgonzola in Stücke schneiden und vorsichtig unter das fertige Risotto heben, sodass der Kürbis nicht zerfällt. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit den Walnüssen bestreuen und servieren.

VIELSEITIGER HERBSTGENUSS



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Kürbis zubereiten – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Ob herzhaft oder süß, mit oder ohne Fleisch:
Hier ist für jeden Kürbisliebhaber etwas dabei!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6619-7



9 783833 866197



www.gu.de