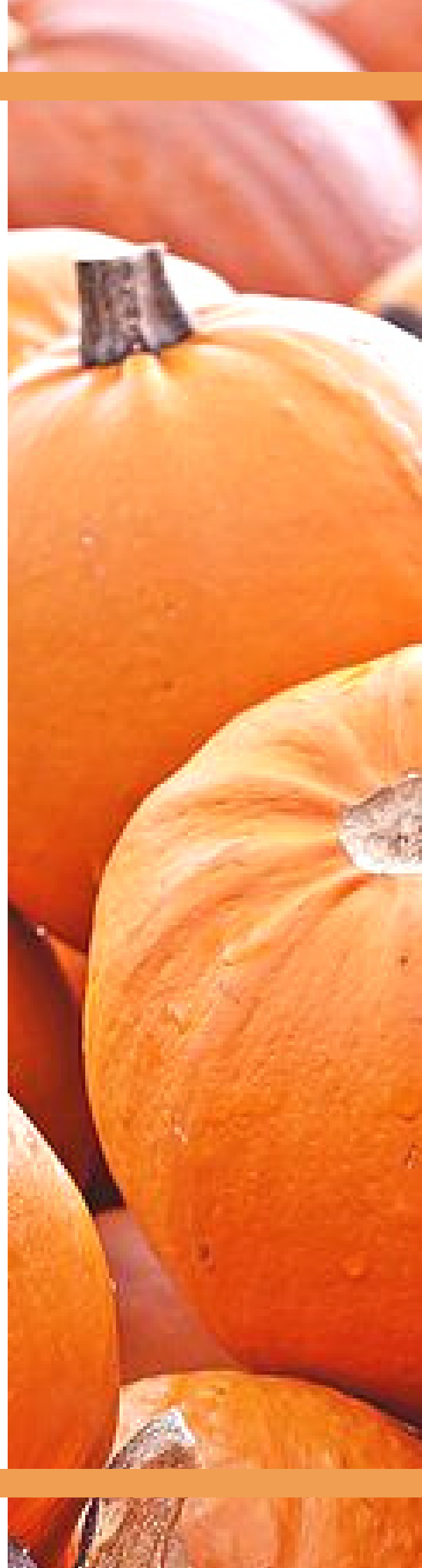


GESCHMACKSWERKSTATT
©MARINA WENDT

HOKKAIDO KÜRBIS SPECIAL

Passend zu Halloween,
ein Kürbisspecial mit
Infos und Rezeptideen

AUSGABE 2 IM OKTOBER 2020



Kauf und Lagerung

> Wenn du auf einen Kürbis klopfst und er klingt hohl, dann ist er reif. Aber auch zu erkennen an einem verholzten Stiel.

> Du kannst Kürbis auf Vorrat kaufen, er hält sich bei kühlen 10-13 Grad mehrere Monate. Am Besten du hängst ihn in einem Netz auf, um Druckstellen zu vermeiden.



Zubereitung

> Kürbis kannst du bedenkenlos roh essen, schmeckt aber zubereitet besser.

> Wasch den Kürbis vor der Zubereitung gründlich ab, halbieren ihn und entfernen mit einem Löffel die Kerne.

> Verwendungsmöglichkeiten gibt es reichlich: Suppe, Pürree, Muffins, Beilage, Flammkuchen..



Das steckt drin

Folsäure

Vitamin C

Vitamin A

Eisen

Kalium

Beta-Karotin

Kalzium

Magnesium



Kürbis -Kartoffel -Pot (4 Personen)

**Topping: Zatar,
Kokosraspeln,
Sesamsamen,
Hanfsamen**

**1/2 Kürbis
500g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 EL Kokosöl oder anderes
1 Dose Kichererbsen
1 Dose Kokosmilch
700ml Gemüsebrühe**

**..mit 1/2 TL Curry, Kurkuma, Zimt, Muskatnuss,
Malasa Curry, Salz würzen.**

**Kürbis waschen, halbieren, entkernen
und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel
ebenfalls in Würfel schneiden.**

**Zwiebeln im Kokosöl anbraten bis sie glasig sind, Kartoffeln und
Kürbis zugeben und kurz mit braten.**

**Mit Gemüsebrühe ablöschen. Temperatur etwas runterstellen und
ca. 15 -20 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen und Kokosmilch
zugeben und 5 Minuten ziehen lassen, danach kräftig würzen und
genießen.**



Flammkuchen (2 Portionen)

1 Flammkuchenteig
1 Becher Creme fraiche
100g Kürbis
100g Süßkartoffeln
50g Fetakäse

...mit Salz, Pfeffer, Zimt würzen.

Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen.

Creme fraich mit Salz, Pfeffer und Zimt verrühren.

Kürbis und Süßkartoffel waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Flammkuchen erst mit Creme fraich bestreichen, Kürbis und Süßkartoffelscheiben darauf legen. Fetakäse zerbröseln und drüber geben.

Für 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen. Danach nochmal würzen.



Mac and Cheese (2 Portionen)

400g Dinkelvollkornnudeln

1 TL Olivenöl

2-3 Knoblauchzehen

400g Kürbispüree

100g Cashewkerne

200ml Wasser

...mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen.

**Cashewkerne 3 Stunden vorher in Wasser legen, damit sie weich werden.
Einen kleinen Kürbis waschen, in Würfel schneiden und ca. 10-15 Minuten
in Wasser kochen, bis er weich ist.**

Nudeln nach Anleitung kochen.

**Knoblauch klein hacken und in einem Topf mit dem Olivenöl leicht
anbraten.**

**Kürbis, Cashewkerne und Wasser dazu geben und alles solange mit einem
Handstab pürieren, bis eine cremige Sosse entsteht. Sollte sie zu dick
sein, einfach noch ein bisschen Wasser zugeben.**



Kürbis Muffins ca. 12 Stück

350g Kürbismus
200g Dinkelvollkornmehl
70g Zucker
1 Pck. Backpulver
150ml Milch
100ml Rapsöl
100g Cashewkerne



jeweils 1 TL Vanillepulver, Zimt, Kadamon

Kürbis waschen, Würfeln und 10 Minuten kochen bis er weich ist, danach pürieren.

Cashewkerne mit einem Messer klein hacken.

Mehl, Zucker, Backpulver und Gewürze in einer Schüssel verrühren.

Kürbismus, Milch und Rapsöl zugeben und verrühren bis ein glatter Teig entsteht. Cashewkerne unterheben.

Teig in Förmchen füllen und für ca. 15 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben.



Als Creme eignet sich Creme fraich mit etwas Zucker verrührt.