

KÜRBIS

Die 50 besten
Rezepte
gesammelt von
Melanie Koßmann

Capt. Swings
Geheime Bibliothek

Inhalt

Vorwort

Vorspeisen

Kürbisspalten im Speckmantel
Bruschetta mit Speck und Kürbisspaghetti
Kürbis mit Ziegenkäse und Feldsalat
Kürbis-Chips
Indische Kürbis-Spalten
Kürbisflan
Feldsalat mit Kürbis
Kürbisschiffchen mit Camembert und Feigen
Taboulé mit Kürbis
Brotsalat mit Kürbis und Halloumi
Klassische Kürbissuppe
Asiatische Kürbissuppe
Kürbissuppe mit Walnüssen und Salbei
Kürbis-Kaffee-Suppe

Hauptspeisen

Warmer Erdfrüchtesalat
Deftige Kürbis-Quiche
Kürbis-Quiche mit Ziegenkäse
Kürbisgulasch

Gefüllter Kürbis (vegetarisch)
Gefüllter Kürbis mit Hackfleisch
Gefüllte Aubergine mit Kürbis und Ziegenkäse
Gefüllter Kürbis mit Käse und Brotwürfeln
Pasta mit Kürbis, Brokkoli und Grünkohl
Pasta mit Kürbis, Tomaten und Walnüssen
Kürbis-Nudel-Auflauf mit Riccotta
Kürbis-Linsen-Eintopf
Gnocchi aus Kürbis
Gnocchi mit Kürbis und Spinat
Kürbisspätzle in Salbeibutter
Kürbis-Flammkuchen
Thai-Curry mit Kürbis und Tofu
Kürbis-Cashew-Curry
Spanisches Kürbisrisotto
Puchero Canario - ein kanarischer Eintopf
Gebackener Kürbis mit Camembert
Gespickter Kürbis mit Bacon und Käse
Blätterteigrollen mit Kürbis - als Fingerfood

Beilagen

Kürbisgemüse
Kürbispüree
Kürbis-Wedges

Dessert

Kürbis-Mousse

Türkischer Kürbis-Dessert
Kürbis-Cheesecake im Glas
Kürbis-Crumble
Kürbis-Tiramisu im Glas

Kürbisallerlei

Kürbislikör
Kürbismarmelade
Kürbisbrot
Kürbismuffins
Kürbis-Chutney

Vorwort

Als erstes sei gesagt, ich LIEBE Kürbis. Glücklicherweise lebe ich in Teneriffa, dort hat der Kürbis das ganze Jahr Saison. Mit Kürbis kann man fast alles machen. Es gibt unglaublich viele Möglichkeiten ihn in der Küche zu verwenden, sei es als Vorspeise, Beilage, Hauptspeise oder Dessert. Auch Kuchen und Gebäck, Marmelade, Liköre, oder Chutneys gelingen damit hervorragend. Ganz davon abgesehen, ist er im Herbst ein sehr dekoratives Gemüse und natürlich ist es ein absolutes Muss mit Kindern einen Kürbis auszuhöhlen und zu bemalen.

Ich habe in diesem Buch immer eine Kürbissorte bei dem jeweiligen Gericht vorgeschlagen, aber Du kannst natürlich variieren und eine andere wählen. Du kannst mit fast jedem Kürbis jedes Gericht kochen.

Also dann, leg los, ich wünsche dir viel Freude und guten Appetit!

Melanie Koßmann

Vorspeisen



Hokkaido

Kürbisspalten im Speckmantel

Zutaten

für 4 Personen

½ Hokkaido Kürbis

16 Scheiben Frühstücksspeck

4 Knoblauchzehen

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

1 EL Thymianblättchen

1 EL Olivenöl

Pfeffer

Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 180Grad vorheizen. Die gewaschene und entkernte Kürbishälfte in 8 Spalten schneiden. Nun jede Spalte mit 2 Scheiben Speck umwickeln. Die mit Speck ummantelten Kürbisscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Als nächstes die Knoblauchzehen schälen, etwas quetschen und zum Kürbis legen. Danach mit Zitronensaft, Honig und Olivenöl beträufeln. Zum Schluss mit den abgezupften, gewaschenen Thymianblättchen bestreuen, etwas pfeffern und salzen und für 20-25min in den Backofen schieben. Wenn der Speck goldbraun und knusprig ist, die Spalten aus dem Ofen nehmen und noch heiß servieren.

Spaghettikürbis

Bruschetta mit Speck und Kürbisspaghetti

Zutaten

1 Ciabatta

800g Spaghetti-Kürbis

3 kleine Zwiebeln

125g Speck

100ml Weißwein

200g Creme fraiche

12 Stiele Thymian

Zucker

Pfeffer

Salz

Olivenöl

Zubereitung

Den Kürbis mit einer Gabel mehrfach einstechen und in kochendem Salzwasser 30 Minuten garen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Speck in einer heißen Pfanne knusprig anbraten und die Zwiebeln dazu geben. 2 Minuten mitbraten und dann mit Weißwein ablöschen. Anschließend 8-10 Minuten einköcheln lassen. Mit einer Prise Zucker und etwas Salz und Pfeffer würzen. Kürbis aus dem Wasser nehmen und mit einem Löffel die Kerne herauschaben. Nun mittels einer Gabel die „Spaghetti“ aus dem Kürbis herauslösen. Den Thymian abzupfen und mit den heißen Kürbisspaghetti und etwas Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die

Bruschetta in einer Pfanne goldbraun anrösten. Die Creme fraiche mit Pfeffer und Salz abschmecken und die knusprigen Ciabattascheiben mit dieser bestreichen. Dann die Kürbispaghetti sowie die Zwiebel-Speck-Mischung darauf verteilen und mit ein paar Thymianblättchen garnieren.

Hast du Lust auf mehr Bruschetta-Ideen?

Dann schau mal rein bei

Capt.Swings Geheimer Bibliothek:

DAS KLEINE BRUSCHETTA BUCH!

Dort findest du viele weitere

Rezeptideen rund um die knusprigen

Brotscheiben.

Muskatkürbis

Kürbis mit Ziegenkäse und Feldsalat

Zutaten

für 4 Personen

600g Muskatkürbis

300g Ziegenfrischkäse

120g Feldsalat

60g Pinienkerne

2 EL Apfelessig

4 EL Olivenöl

25ml Olivenkernöl

1 TL Senf

1 TL Honig

20g Zucker

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Den geschälten und entkernten Muskatkürbis in 1cm große Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Anschließend eine Marinade aus Apfelessig, Olivenöl, Senf und Honig herstellen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kürbiswürfel darin einlegen. Nun den Zucker in einem Topf goldbraun schmelzen und die Kürbiskerne, sowie das Kürbisöl hinzufügen. Den entstandenen Krokant anschließend auf einem Backpapier auskühlen lassen und später in kleine Stücke brechen. Den Ziegenfrischkäse zerkleinern.