

Kürbiskuchen mit Haselnüssen

Zutaten:

- 350 g Kürbisfleisch
- 250 g weiche Butter
- 160 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zimtpulver
- 4 Eier
- 150 g gemahlene oder gehackte Haselnüsse
- 300 g Dinkel- oder Weizenmehl
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

- Das Kürbisfleisch klein würfeln oder raspeln.
- Butter und Zucker schaumig rühren. Salz und Zimt zugeben und nach und nach die Eier unterrühren.
- Nüsse und Kürbiswürfel zufügen und unterrühren.
- Mehl und Backpulver mischen und unter die Masse rühren.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C auf mittlerem Einschub 50 - 60 Minuten backen.

Kürbisauflauf

Zutaten:

(für 10 Personen)

1 kg Hackfleisch
2 große Zwiebeln, gewürfelt
Salz, Pfeffer, Paprika
1/2 Kürbis (ca. 2 - 2,5 kg)
250 g geriebener Gouda
1 Ei
100 ml Milch

Zubereitung:

- Das Fleisch und die Zwiebelwürfel anbraten und kräftig würzen.
- Das Kürbisfleisch würfeln.
- Fleisch, Kürbis und die Hälfte des Käses mischen und in eine Auflaufform geben.
- Das Ei mit der Milch verquirlen und über die Masse geben.
- Den restlichen Käse darüber streuen und 1 Stunde bei 200 ° C überbacken.

Dieses Gericht kann auf Vorrat zubereitet und tiefgefroren werden.

Der Kürbis ist der dickleibige Verwandte von Gurke und Melone. Man kennt heute rund 800 Arten verschiedener Kürbisse. Sie bieten vielfältige Verwendungsmöglichkeiten in der Küche. Für Suppen kann es ein wässriger Kürbis sein. Für Backwaren sollte er trocken sein, also einen mehligem Kürbis bevorzugen. Für Süßspeisen, Salate kann es ein süßlich schmeckender Kürbis sein. Im Zweifelsfall probiert man den Kürbis am besten roh, dann weiß man rasch, ob er nun wässrig, mehlig oder süßlich ist. Experimentieren Sie gerne? Die Kürbisküche kann spannend und abwechslungsreich sein, denn je

nach verwendeter Kürbissorte wird ein Gericht immer wieder anders schmecken.

Kürbiscremesuppe

Zutaten

(für 6 - 8 Personen)

- 1 kg orangefarbenes Kürbisfleisch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Möhren
- 30 g Butter
- 1 1/4 l Wasser
- 1-2 TL Salz
- je eine Prise Pfeffer, Zucker, Muskatnuss, Koriander
- 100 g Sahne
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

- Das Kürbisfleisch grob raspeln.
- Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Die Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und würfeln.
- Die Zwiebeln in der Butter andünsten. Kartoffeln, Möhren und Kürbis hinzufügen und ebenfalls andünsten.
- Wasser, Salz und Gewürze dazu geben, aufkochen lassen und 20 Minuten garen.
- Das Gemüse mit dem Mixstab pürieren.
- Die Sahne unterrühren. Die Suppe abschmecken und mit der Petersilie garnieren.

Kürbispuffer

Zutaten:

(4 Personen)

- 450 g Kürbisfleisch
- 450 g mehligere Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 3 Eier
- 30 g Mehl
- 1/4 TL geriebene Muskatnuss
- 1 TL frischer Thymian
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 3 EL gehackte Petersilie
- Öl

dazu:

Knoblauchcreme:

- 200 g Magerquark
- 200 g Creme fraiche
- 0,5 TL Salz
- 2-4 Knoblauchzehen, feingehackt

- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und waschen.
- Das Kürbisfleisch und die Kartoffeln fein reiben.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln und dazu geben.
- Eier und Mehl verrühren, kräftig abschmecken und mit der Petersilie unter die Kartoffel-Kürbismasse mischen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Puffer in je etwa 5 - 6 Minuten backen, kurz auf Küchenpapier legen, damit überschüssiges Fett entzogen wird.
- Die Puffer zusammen mit der Knoblauchcreme reichen.

Verantwortlich:

Margarete Knauf

E-Mail:

margarete.knauf@dlr.rlp.de

Quelle:

www.Ernaehrungsberatung.rlp.de

[oben](#)
[zurück](#)