

AUSGABE 12/2023

ESSEN & *Kochen*

# ALLES-KÜRBIS

TIPPS & TRICKS



**33 REZEPTE FÜR  
KULINARISCHE  
ABENTEUER**



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 09. Oktober 2023

der nächste **Essen & Kochen**

erscheint am 13. Oktober 2023

## Impressum

**Founder & Publisher:** Markus Elsässer  
**Editor in Chief:** Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)  
**Redaktion:** Christine Arnoldt  
**Geschäftsführer:** Sabine Elsässer

**Verlag:** FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)  
 Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim  
**Registergericht:** Amtsgericht Mannheim  
**Registernummer:** HRB 726461  
**Ust-Ident-Nummer:** DE309755082

**Tel.:** +49 (0)7231 - 6035228  
**E-Mail:** [contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Cover Image: ©

## Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106  
[contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Die Inhalte des ESSEN & KOCHEN TIPPS UND TRICKS MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlages wider.

Edition Rezepte 12/2023

# FROM THE EDITOR

## Essen & Kochen Tipps und Tricks

### Das wöchentliche Kochmagazin für kulinarische Abenteuer

„Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist ein einzigartiges Kochmagazin, das wöchentlich neue und aufregende Rezepte aus der ganzen Welt präsentiert. Wenn du eine Leidenschaft für kulinarische Entdeckungen hast und gerne die Aromen fremder Kulturen in deiner Küche erleben möchtest, dann ist dieses Magazin genau das Richtige für dich!

Jede Ausgabe von „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ nimmt dich mit auf eine Reise rund um den Globus und bietet dir eine vielfältige Auswahl an authentischen Gerichten, die von renommierten Köchen und leidenschaftlichen Food-Bloggern kreiert wurden. Von exotischen Gewürzen der indischen Küche über die frischen Aromen der mediterranen Gerichte bis hin zu den umami-reichen Spezialitäten aus Ostasien - unser Magazin deckt die ganze Bandbreite der internationalen Küche ab.



Unser talentiertes Team von Autoren und Redakteuren sammelt und präsentiert die besten Rezepte, die von traditionellen Familienrezepten bis hin zu modernen Interpretationen reichen. Jedes Rezept wird sorgfältig getestet und mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie nützlichen Tipps und Tricks versehen, um sicherzustellen, dass auch Anfänger in der Küche ein erfolgreiches kulinarisches Erlebnis haben.

Zusätzlich zu den köstlichen Rezepten bietet „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ auch faszinierende Hintergrundinformationen über die kulinarischen Traditionen und Essgewohnheiten verschiedener Länder. Wir stellen dir lokale Zutaten vor, geben Empfehlungen für die besten Märkte und Restaurants weltweit und teilen inspirierende Geschichten über die Menschen, die hinter den Gerichten stehen.

Egal, ob du nach neuen Ideen für das Abendessen suchst, deinen kulinarischen Horizont erweitern möchtest oder einfach nur Spaß am Kochen und Genießen hast - „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist dein wöchentliches Ticket für eine unvergessliche kulinarische Reise um die Welt. Tauche ein in die Vielfalt der internationalen Küche und lass dich von den faszinierenden Aromen und Geschmäckern inspirieren!

## *Viel Spass beim Kochen und Genießen!*

Markus Elsässer Founder & Publisher

**The**  
PUBLISHER  
GANG

ALL IN MEDIA & PUBLISHING

FOLLOW US /thepublishergang





**Tipps & Tricks:** 1. Achte darauf, den Kürbis in gleichmäßige Würfel zu schneiden, damit er beim Kochen gleichmäßig weich wird und eine angenehme Textur im Chutney erhält. 2. Dieses Rosinen-Kürbis-Chutney ist eine köstliche Beilage zu Fleisch, Käse oder Brot und verleiht deinen Gerichten eine süße und würzige Note. Es kann auch gut in Einmachgläsern aufbewahrt und als Geschenk verschenkt werden.

# Rosinen-Kürbis-Chutney

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 500 g Kürbis, gewürfelt
- 100 g Rosinen
- 200 g Zucker
- 150 ml Essig
- 2 kleine Zwiebeln, fein gehackt
- 1/2 Teelöffel Nelkenpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- 1/2 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 1 Teelöffel Salz

## Zubereitung:

1. Den gewürfelten Kürbis in einen großen Topf geben.
2. Die Rosinen, Zucker, Essig, gehackten Zwiebeln, Nelkenpulver, Zimt, gemahlene Muskatnuss und Salz hinzufügen.
3. Die Mischung gut umrühren und auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
4. Sobald die Mischung kocht, die Hitze reduzieren und etwa 30-40 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren, bis der Kürbis weich ist und die Flüssigkeit eingedickt ist.
5. Das Chutney in saubere Gläser füllen und abkühlen lassen.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Beim Backen des Kürbises im Ofen solltest du darauf achten, dass die Kürbiswürfel gleichmäßig geschnitten sind, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig garen. Dies verhindert, dass einige Stücke zu weich werden, während andere noch zu fest sind. 2. Verwende für den Kürbis-Nudelsalat am besten frischen Rucola, da er einen intensiveren Geschmack und eine bessere Textur bietet. Wenn du den Salat vorzeitig zubereitest, füge den Rucola kurz vor dem Servieren hinzu, um seine Frische zu erhalten.

# Frischer Kürbis-Nudelsalat mit Rucola

**Zubereitungszeit:** ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 400 g Nudeln (z. B. Penne oder Farfalle)
- 500 g Kürbis, gewürfelt
- 100 g Rucola
- 1/2 Tasse geröstete Walnüsse
- 1/2 Tasse getrocknete Cranberrys
- 100 g Feta-Käse, zerbröseln
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Esslöffel Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

- 1.** Die Nudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen, bis sie al dente sind. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseite stellen.
- 2.** Den gewürfelten Kürbis auf ein Backblech legen, mit 2 Esslöffeln Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 200 Grad Celsius (392 Grad Fahrenheit) im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten lang backen, bis der Kürbis weich und leicht gebräunt ist. Abkühlen lassen.
- 3.** In einer großen Schüssel die abgekühlten Nudeln, den gebackenen Kürbis, Rucola, geröstete Walnüsse und getrocknete Cranberrys vermengen.
- 4.** In einer kleinen Schüssel 1 Esslöffel Olivenöl, Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- 5.** Das Dressing über den Salat gießen und alles vorsichtig vermengen, um sicherzustellen, dass die Zutaten gut benetzt sind.
- 6.** Den zerbröckelten Feta-Käse über den Salat streuen.
- 7.** Den Kürbis-Nudelsalat mit Rucola servieren und genießen! Dieser erfrischende Salat ist eine großartige Beilage oder ein leichtes Hauptgericht.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Achte darauf, den Arborio-Reis beim Anbraten nicht zu überhitzen, um ein Anbrennen zu vermeiden. Er sollte lediglich leicht glasig werden, bevor du den Weißwein hinzufügst. 2. Wenn du die Hühnerbrühe nach und nach hinzugibst, stelle sicher, dass sie warm bleibt. Kalte Brühe könnte den Garprozess des Risottos verlangsamen.

# Kürbis-Risotto mit Hühnchen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 300 g Arborio-Reis
- 1 kleiner Kürbis (z. B. Hokkaido), gewürfelt
- 500 g Hühnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 50 g Parmesan-Käse, gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung:

**1.** Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen und warm halten.

**2.** In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis er duftet.

**3.** Den Arborio-Reis hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis er leicht glasig wird.

**4.** Den Weißwein hinzufügen und rühren, bis er fast vollständig absorbiert ist.

**5.** Die gewürfelten Kürbisstücke hinzufügen und weiter rühren.

**6.** Nach und nach die warme Hühnerbrühe hinzufügen, eine Kelle nach der anderen, und dabei kontinuierlich rühren. Warte jeweils, bis

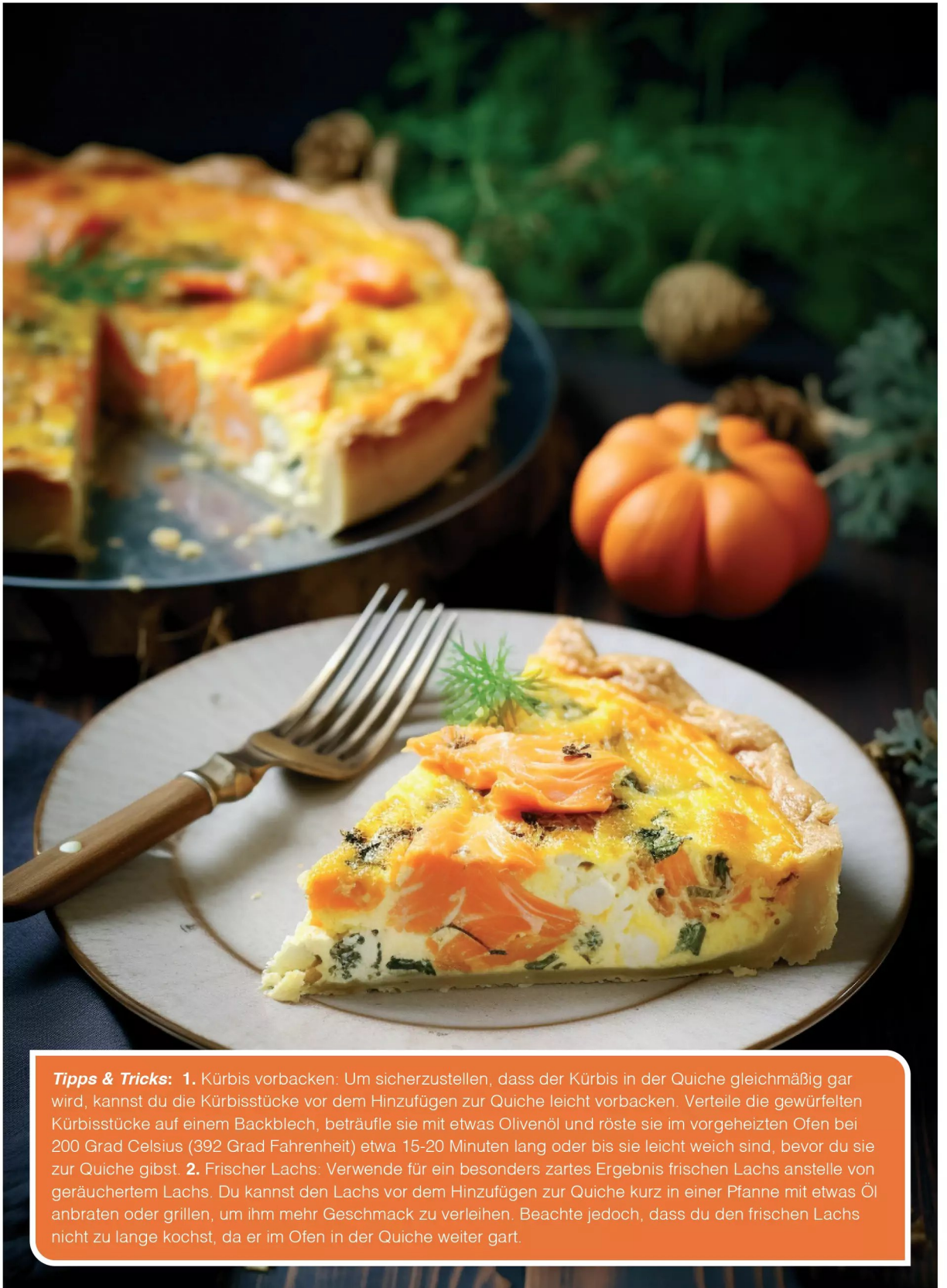
die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist, bevor du mehr Brühe hinzufügst.

**7.** Das Hühnchen hinzufügen und weiter rühren, bis es durchgegart ist und der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat (ca. 18-20 Minuten).

**8.** Den geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

**9.** Das Kürbis-Risotto auf Teller verteilen, mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Kürbis vorbacken: Um sicherzustellen, dass der Kürbis in der Quiche gleichmäßig gar wird, kannst du die Kürbisstücke vor dem Hinzufügen zur Quiche leicht vorbacken. Verteile die gewürfelten Kürbisstücke auf einem Backblech, beträufle sie mit etwas Olivenöl und röste sie im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius (392 Grad Fahrenheit) etwa 15-20 Minuten lang oder bis sie leicht weich sind, bevor du sie zur Quiche gibst. 2. Frischer Lachs: Verwende für ein besonders zartes Ergebnis frischen Lachs anstelle von geräuchertem Lachs. Du kannst den Lachs vor dem Hinzufügen zur Quiche kurz in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten oder grillen, um ihm mehr Geschmack zu verleihen. Beachte jedoch, dass du den frischen Lachs nicht zu lange kochst, da er im Ofen in der Quiche weiter gart.

# Kürbis-Lachs-Quiche

**Zubereitungszeit:** ca. 45-50 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1 Kürbis (z. B. Hokkaido), gewürfelt (ca. 500 g)
- 200 g Lachsfilet, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 200 g Blätterteig
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Emmentaler-Käse
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung:

**1.** Den Blätterteig ausrollen und in eine gefettete Backform legen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius für etwa 10 Minuten vorbacken, bis er leicht goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen.

**2.** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Die gewürfelten Kürbisstücke hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten, bis sie weich werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Die gewürfelten Lachsfilets in einer separaten Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie gar sind und eine zarte rosa Farbe haben.

**4.** In einer Schüssel die Eier, Sahne und geriebenen Emmentaler-Käse verquirlen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

**5.** Die vorgebackene Blätterteigkruste mit den angebratenen Kürbisstücken und Lachsfiletstücken belegen.

**6.** Die Ei-Sahne-Mischung über die Füllung gießen.

**7.** Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 30-35 Minuten backen, bis sie goldbraun und fest ist.

**8.** Die Kürbis-Lachs-Quiche aus dem Ofen nehmen, mit frischer Petersilie garnieren und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen. Genieße diese herzhafte Quiche als herbstliche Köstlichkeit!

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Um sicherzustellen, dass der Kürbis im Sandwich gut gegart ist, kannst du die Kürbisscheiben vor dem Zusammenstellen des Sandwichs kurz in der Pfanne anbraten oder im Ofen rösten, bis sie weich sind. 2. Wenn du das Sandwich besonders cremig magst, kannst du zusätzlich zu der in der Rezeptur angegebenen Kürbismischung eine Schicht Frischkäse oder saure Sahne auf das Brot streichen, bevor du die anderen Zutaten hinzufügst. Das verleiht dem Sandwich eine zusätzliche Dimension des Geschmacks und der Textur.

# Kürbis-Bacon-Sandwich

**Zubereitungszeit:** ca. 35-40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 16 Scheiben Vollkornbrot
- 400 g Kürbispüree
- 200 g gebratener Bacon
- 200 g frischer Spinat
- 200 g cremiger Ziegenkäse
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Zuerst das Kürbispüree zubereiten. Dafür den Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist (ca. 15-20 Minuten). Den gekochten Kürbis abgießen und pürieren, bis ein glattes Püree entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Vollkornbrotscheiben leicht tosten, bis sie knusprig sind.
3. Auf 8 Scheiben des gerösteten Brotes großzügig das Kürbispüree verteilen.
4. Legen Sie auf jede Kürbisschicht einige Blätter frischen Spinat und legen Sie dann den gebratenen Bacon darauf.
5. Crumble oder verteilen Sie den cremigen Ziegenkäse über den Bacon.
6. Die übrigen Brotscheiben als Deckel auf die Sandwiches legen.
7. Erhitzen Sie eine Pfanne oder einen Grill auf mittlere Hitze und geben Sie 1 Esslöffel Olivenöl hinzu.
8. Grillen Sie die Sandwiches in der Pfanne oder auf dem Grill, bis sie goldbraun und der Käse geschmolzen ist, ungefähr 2-3 Minuten pro Seite.
9. Die Kürbis-Bacon-Sandwiches aus der Pfanne nehmen, in der Mitte halbieren und heiß servieren.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Um sicherzustellen, dass der Kürbiskuchen perfekt gelingt, verwenden Sie pürierten Kürbis aus der Dose oder bereiten Sie Ihren eigenen Kürbispüree zu, indem Sie Kürbisstücke kochen und pürieren. Achten Sie darauf, überschüssige Feuchtigkeit gut abzutropfen, um ein zu feuchtes Kürbispüree zu vermeiden. 2. Die Zimtglasur verleiht diesem Kuchen das gewisse Etwas. Wenn Sie ein intensiveres Zimtaroma wünschen, können Sie zusätzlich zum Zimt auch eine Prise Muskatnuss oder gemahlenen Ingwer hinzufügen. Stellen Sie sicher, dass der Kuchen vor dem Auftragen der Glasur vollständig abgekühlt ist, damit die Glasur schön darauf haftet.

# Kürbiskuchen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten + 40 Minuten Backzeit- **Personen:** 4-8

## Zutaten:

300 g Kürbispüree (aus frischem Kürbis oder Dose)  
200 g Zucker  
150 g brauner Zucker  
200 ml Pflanzenöl  
4 Eier  
1 Teelöffel Vanilleextrakt  
300 g Allzweckmehl  
1 Teelöffel Backpulver  
1/2 Teelöffel Natron  
1/2 Teelöffel Salz  
2 Teelöffel Zimt  
1/2 Teelöffel gemahlene Nelken  
1/2 Teelöffel gemahlene Muskatnuss

## Zutaten für die Zimtglasur:

100 g Puderzucker  
1 Teelöffel Zimt  
2 Esslöffel Milch

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad Celsius vorheizen und eine rechteckige Backform einfetten.
2. In einer großen Schüssel das Kürbispüree, Zucker, braunen Zucker, Pflanzenöl, Eier und Vanilleextrakt gut miteinander vermengen.
3. In einer separaten Schüssel das Mehl, Backpulver, Natron, Salz, Zimt, Nelken und Muskatnuss vermischen.
4. Die trockenen Zutaten zur Kürbismischung hinzufügen und vorsichtig verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
5. Den Teig in die vorbereitete Backform gießen und glattstreichen.
6. Den Kürbiskuchen im vorgeheizten Ofen 40-45 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte gestochen wird, sauber herauskommt.
7. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
8. Während der Kuchen abkühlt, die Zimtglasur zubereiten. Dazu den Puderzucker, Zimt und Milch in einer kleinen Schüssel vermengen, bis eine glatte Glasur entsteht.
9. Die Zimtglasur über den abgekühlten Kürbiskuchen gießen und gleichmäßig verteilen.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Wenn du die Zubereitungszeit verkürzen möchtest, kannst du bereits geschälten und gewürfelten Butternut-Kürbis sowie vorgekochte Karotten verwenden. 2. Wenn du die Suppe sämiger magst, kannst du mehr Kokosmilch hinzufügen, aber sei vorsichtig, den Geschmack nicht zu überwältigen. Probier die Suppe aus, während du die Kokosmilch hinzufügst, und passe die Menge nach deinem Geschmack an.

# Butternut-Kürbissuppe

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 1 Butternut-Kürbis (ca. 1,5 kg), geschält, entkernt und gewürfelt
- 2 Karotten, geschält und gewürfelt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), geschält und gehackt
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

- 1.** In einem großen Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Kürbis- und Karottenwürfel hinzufügen und köcheln lassen, bis sie weich sind (ca. 20 Minuten).
- 2.** Den gekochten Kürbis und die Karotten mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
- 3.** Den gehackten Ingwer, die Kokosmilch, Kurkuma und gemahlenden Koriander hinzufügen. Gut umrühren und die Suppe weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- 4.** Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals umrühren.
- 5.** Heiß servieren und nach Belieben mit frischen Kräutern oder einem Schuss Kokosmilch garnieren.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Stelle sicher, dass der Blätterteig gut gekühlt ist, bevor du ihn verwendest. Dadurch lässt er sich leichter handhaben und behält seine Blätterteigstruktur. 2. Wenn du die Blätterteigtaschen vorbereitest, versiegle die Ränder gut, um sicherzustellen, dass sie beim Backen nicht aufgehen. Du kannst die Ränder leicht mit einer Gabel andrücken oder sie vorsichtig einschlagen, um sie zu verschließen.

# Kürbis-Blätterteig-Taschen mit Ziegenkäse

**Zubereitungszeit:** ca. 45-60 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 500 g Blätterteig
- 300 g Kürbis, gewürfelt
- 150 g Ziegenkäse, zerbrösel
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Thymianblätter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Ei, verquirlt (zum Bestreichen)
- Schwarzkümmel oder Sesamsamen zum Bestreuen (optional)

## Zubereitung:

**1.** Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Oberfläche ausrollen und in 8 Quadrate schneiden. Die Quadrate beiseite legen.

**2.** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich und glasig sind.

**3.** Die gewürfelten Kürbisstücke hinzufügen und etwa 8-10 Minuten kochen, bis sie weich sind. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

**4.** Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen (Umluft 180 Grad Celsius).

**5.** Auf jedes Blätterteigquadrat eine Portion der Kürbismischung geben, dann einige Ziegenkäsebrösel darauf verteilen.

**6.** Die Ecken der Blätterteigquadrate in die Mitte falten, um Taschen zu formen. Drücke die Ränder vorsichtig zusammen, um sie zu versiegeln.

**7.** Die Oberseiten der Blätterteig-Taschen mit dem verquirlten Ei bestreichen und nach Belieben mit Schwarzkümmel oder Sesamsamen bestreuen.

**8.** Die Taschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

**9.** Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, bevor du sie servierst. Diese Kürbis-Blätterteig-Taschen mit Ziegenkäse sind eine köstliche Vorspeise oder ein herzhafter Snack.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Selbstgemachte Marmelade eignet sich hervorragend als Geschenk. Verziere die Gläser mit hübschen Etiketten und Schleifen, um sie noch ansprechender zu gestalten. 2. Falls du eine dickere Konsistenz bevorzugst, kannst du die Marmelade einfach länger köcheln lassen, bis sie die gewünschte Dicke erreicht hat.

# Kürbis-Apfel-Marmelade mit Rosmarin

**Zubereitungszeit:** ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 400 g Kürbisfleisch, gewürfelt
- 400 g Äpfel, geschält und gewürfelt
- 300 g Gelierzucker
- 2 Teelöffel frischer Rosmarin, gehackt
- Saft und Schale von 1 Orange

## Zubereitung:

- 1.** Das Kürbisfleisch, die gewürfelten Äpfel, den Gelierzucker, den gehackten Rosmarin sowie den Saft und die Schale der Orange in einen großen Topf geben.
- 2.** Unter ständigem Rühren die Mischung zum Kochen bringen und etwa 4-5 Minuten köcheln lassen, bis die Marmelade eindickt und die Früchte weich sind.
- 3.** Heiße Marmelade in zuvor sterilisierte Gläser füllen und sofort verschließen.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Röste den Kürbis gut: Achte darauf, den Kürbis ausreichend zu rösten, bis er weich und leicht karamellisiert ist. Das verleiht dem Hummus ein intensiveres Aroma. 2. Behalte die Konsistenz im Blick: Wenn der Hummus zu dick wird, kannst du etwas Wasser oder zusätzliches Olivenöl hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

# Herbstliche Kürbis-Hummus-Verführung

**Zubereitungszeit:** ca. 35-45 Minuten - **Personen:** 4-8

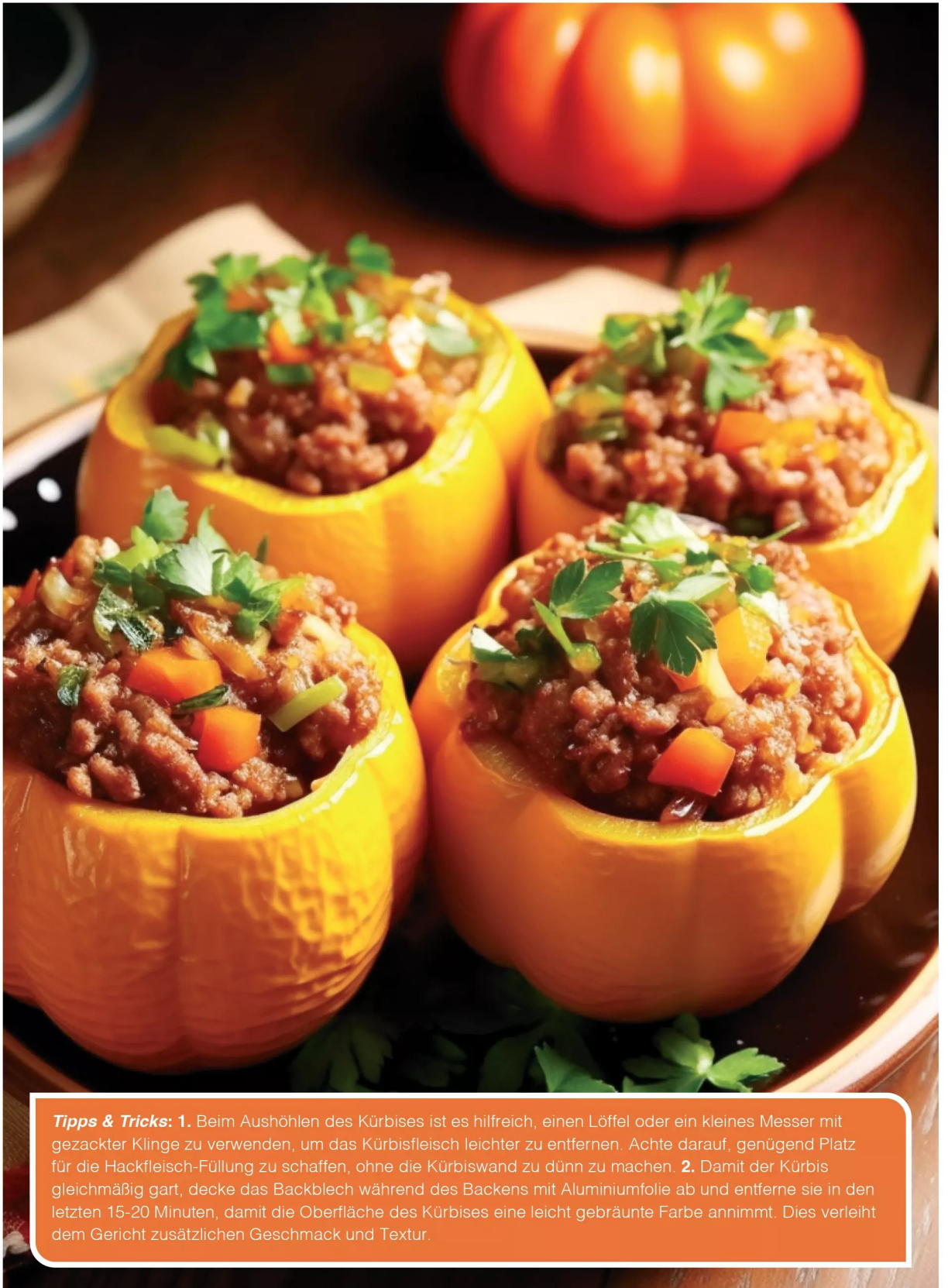
## Zutaten:

- 400 g Kürbisfleisch, gewürfelt und geröstet
- 1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgetropft und gespült
- 3 Esslöffel Tahini (Sesampaste)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren
- Ein Spritzer Olivenöl zum Servieren

## Zubereitung:

1. Das Kürbisfleisch mit etwas Olivenöl beträufeln und bei 200 Grad Celsius im Ofen rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist (ca. 20-25 Minuten). Abkühlen lassen.
2. Die gerösteten Kürbiswürfel zusammen mit den Kichererbsen, Tahini, gehacktem Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine geben.
3. Alles zu einer cremigen Masse pürieren. Falls die Konsistenz zu dick ist, kannst du nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals gut mixen, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind.
5. Den Kürbis-Hummus in eine Servierschüssel geben und mit frischer Petersilie garnieren. Einen Spritzer Olivenöl über die Oberfläche geben.
6. Serviere den herbstlichen Kürbis-Hummus mit warmem Fladenbrot, Gemüsesticks oder als Dip zu deinen Lieblingssnacks.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Beim Aushöhlen des Kürbises ist es hilfreich, einen Löffel oder ein kleines Messer mit gezackter Klinge zu verwenden, um das Kürbisfleisch leichter zu entfernen. Achte darauf, genügend Platz für die Hackfleisch-Füllung zu schaffen, ohne die Kürbiswand zu dünn zu machen. 2. Damit der Kürbis gleichmäßig gart, decke das Backblech während des Backens mit Aluminiumfolie ab und entferne sie in den letzten 15-20 Minuten, damit die Oberfläche des Kürbises eine leicht gebräunte Farbe annimmt. Dies verleiht dem Gericht zusätzlichen Geschmack und Textur.

# Gebackener Kürbis mit herzhafter Hackfleisch-Füllung

**Zubereitungszeit:** ca. 45-50 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 4 kleine Kürbisse (z. B. Hokkaido)
- 500 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 200 g gekochter Reis
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 150 g geriebener Cheddar-Käse
- Frische Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180°C (Umluft) vor.
2. Die Kürbisse waschen, den oberen Teil abschneiden und die Kerne entfernen. Stelle die ausgehöhlten Kürbisse beiseite.
3. Erhitze etwas Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und brate sie an, bis sie glasig sind.
4. Gib das gemischte Hackfleisch hinzu und brate es unter gelegentlichem Rühren, bis es braun und durchgebraten ist.
5. Füge die gewürfelten Paprikastücke hinzu und brate sie einige Minuten mit, bis sie weicher werden.
6. Mische den gekochten Reis, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer unter die Hackfleisch-Paprika-Mischung. Rühre gut, bis alles gleichmäßig vermischt ist.
7. Fülle die ausgehöhlten Kürbisse mit der Hackfleisch-Füllung und lege die abgeschnittenen oberen Teile wieder auf die Kürbisse.
8. Setze die gefüllten Kürbisse in eine Backform und backe sie etwa 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis die Kürbisse weich sind und die Füllung leicht gebräunt ist.
9. Kurz vor dem Servieren, streue geriebenen Cheddar-Käse über die gefüllten Kürbisse und backe sie weitere 5 Minuten, bis der Käse geschmolzen ist und leicht goldbraun wird.
10. Garniere die gefüllten Kürbisse mit frischer Petersilie und serviere sie heiß. Dieses herz hafte Gericht ist perfekt für den Herbst und bietet eine köstliche Kombination aus Kürbis und würziger Hackfleisch-Füllung.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Verwende reife Kiwis: Wähle reife Kiwis für diesen Smoothie, da sie süßer und aromatischer sind. Reife Kiwis sind in der Regel etwas weicher und haben eine tiefgrüne Farbe. 2. Eiswürfel hinzufügen: Wenn du den Smoothie kälter und erfrischender magst, kannst du einige Eiswürfel hinzufügen, während du die Zutaten mixt. Dies sorgt für eine angenehme Temperatur und eine leichtere Konsistenz.

# Kürbis-Kiwi-Smoothie

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 400 g Kürbisfleisch, gewürfelt und gekocht
- 2 reife Kiwis, geschält und gewürfelt
- 1 Banane
- 250 ml Mandelmilch (oder eine Milchalternative deiner Wahl)
- 2 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- 1 Teelöffel Zimt
- 1/2 Teelöffel Ingwer (optional)
- Eiswürfel (optional)
- Minze (optional Deko)

## Zubereitung:

1. Den gekochten Kürbis, die Kiwis und die Banane in den Mixer geben.
2. Mandelmilch, Honig oder Ahornsirup, Zimt und Ingwer (wenn gewünscht) hinzufügen.
3. Alles gründlich mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
4. Wenn du einen kälteren Smoothie möchtest, füge einige Eiswürfel hinzu und mixe erneut.
5. Den Kürbis-Kiwi-Smoothie in Gläser gießen, mit einem Kiwischeibchen oder Minze garnieren und sofort genießen!

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Stelle sicher, dass das Pergamentpapier ausreichend groß ist, um das Kürbis-Kabeljau-Gemisch gut einzupacken und zu verschließen, damit der Dampf während des Garens eingeschlossen bleibt. 2. Wenn du den Geschmack intensivieren möchtest, kannst du frische Kräuter wie Rosmarin oder Thymian zu den Zutaten hinzufügen, bevor du das Pergamentpapier verschließt, um zusätzliche Aromen in dein Gericht zu bringen.

# Kürbis-Kabeljau im Pergamentpapier

**Zubereitungszeit:** ca. 30-35 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 800 g Kürbis, in dünne Scheiben geschnitten
- 4 Kabeljaufilets (je ca. 150 g)
- 2 Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 2 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 8 Zitronenscheiben
- 100 ml Weißwein
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Dill) zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Auf vier große Stücke Pergamentpapier je eine Handvoll Kürbisscheiben legen.
3. Die Kabeljaufilets leicht salzen und pfeffern und jeweils auf den Kürbis legen.
4. Die Paprikastreifen und Zuccinischeiben gleichmäßig auf die Filets verteilen.
5. Je zwei Zitronenscheiben über die Gemüseschichten legen.
6. Den Weißwein gleichmäßig über die Pergamentpakete gießen.
7. Die Pergamentpakete vorsichtig verschließen, indem du die Ränder zusammenfaltest und gut verknotest, sodass kein Dampf entweichen kann.
8. Die Päckchen auf ein Backblech legen und für ca. 15-20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis der Kabeljau gar ist und das Gemüse weich ist.
9. Die Päckchen aus dem Ofen nehmen und vorsichtig öffnen. Achtung: Der entweichende Dampf ist heiß!
10. Mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Wähle dünn geschnittene Rinderrouladen aus, da sie schneller schmoren und zarter werden. Wenn deine Rouladen dick geschnitten sind, kannst du sie vor dem Füllen leicht klopfen, um die Dicke zu reduzieren. 2. Achte darauf, nicht zu viel Füllung aus Kürbis, Speck und Senf zu verwenden, während du die Rouladen füllst. Rolle die Rouladen fest, um sicherzustellen, dass die Füllung während des Schmorens nicht herausfällt.

# Kürbis-Rinderrouladen

**Zubereitungszeit:** ca. 120-150 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Rinderrouladen
- 400 g Kürbis, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 100 g Speck, gewürfelt
- 4 Esslöffel Senf
- 250 ml Rotwein
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die Rinderrouladen leicht klopfen, falls sie zu dick sind, um eine gleichmäßige Dicke zu erhalten. Mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die gewürfelten Kürbisstücke, Zwiebeln und Speck gleichmäßig auf den Rinderrouladen verteilen.
3. Die Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn sichern, damit die Füllung nicht herausfällt.
4. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Rinderrouladen von allen Seiten goldbraun anbraten.
5. Den Rotwein hinzufügen und die Rouladen bei niedriger Hitze etwa 1,5 bis 2 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist.
6. Die Kürbis-Rinderrouladen aus dem Topf nehmen, die Soße eventuell mit etwas Wasser verdünnen und abschmecken.
7. Die Rouladen mit der Rotweinsauce servieren und genießen. Dieses Gericht ist perfekt für ein herbstliches Festmahl geeignet.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** **1.** Um den Kürbis-Walnuss-Salat noch geschmackvoller zu machen, kannst du die Kürbiswürfel vor dem Rösten leicht mit Olivenöl, Honig und Gewürzen wie Zimt oder Paprika marinieren. Dadurch erhältst du eine zusätzliche aromatische Note. **2.** Wenn du den Salat für eine längere Zeit vor dem Servieren zubereiten möchtest, empfiehlt es sich, die Dressing-Zutaten separat aufzubewahren und erst kurz vor dem Servieren über den Salat zu gießen. Dies hilft, den Rucola frisch und knusprig zu halten und verhindert, dass er vorzeitig welk wird.

# Kürbis-Walnuss-Salat

**Zubereitungszeit:** ca. 35-40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 800 g Kürbiswürfel
- 200 g Rucola
- 100 g Walnüsse
- 100 g Feta-Käse
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Die Kürbiswürfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbiswürfel etwa 20-25 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. In einer großen Schüssel den Rucola waschen und trocken schleudern.
4. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten, bis sie duften.
5. Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden.
6. Die abgekühlten Kürbiswürfel zu dem Rucola in die Schüssel geben.
7. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Balsamico-Essig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Das Dressing über den Salat gießen und vorsichtig alles vermengen.
9. Die gerösteten Walnüsse und Feta-Würfel über den Salat streuen.
10. Sofort servieren und diesen herbstlichen Kürbis-Walnuss-Salat genießen.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Achte darauf, den Kürbis gründlich zu rösten, bis er zart und leicht karamellisiert ist. Das verleiht dem Kürbis-Bruschetta eine köstliche süße Note und verbessert die Textur. 2. Die Balsamico-Glasur sollte erst kurz vor dem Servieren über die Bruschetta gegossen werden, um sicherzustellen, dass sie frisch und aromatisch bleibt. Dadurch wird das Gericht geschmacklich noch intensiver.

# Kürbis-Bruschetta mit Balsamico-Glasur

**Zubereitungszeit:** ca. 30-35 Minuten - **Personen:** 4-8

---

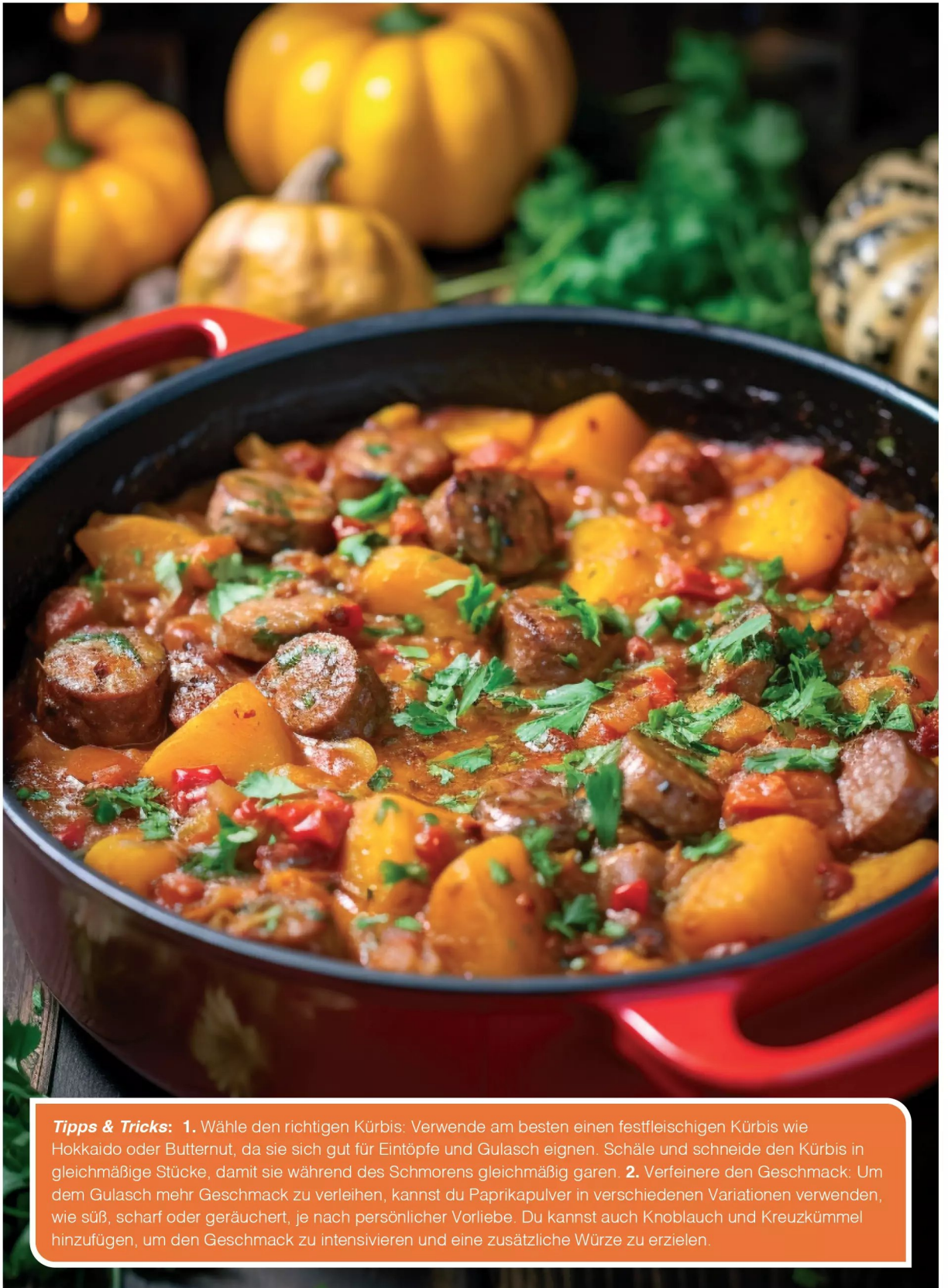
## Zutaten:

- 800 g Kürbis, gewürfelt
- 4 Scheiben Baguette oder Ciabatta
- 2 Knoblauchzehen, halbiert
- 100 g Feta-Käse, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Balsamico-Glasur
- Frischer Basilikum zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Den gewürfelten Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kürbis im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Umluft) etwa 20-25 Minuten rösten, bis er weich und leicht gebräunt ist. Abkühlen lassen.
2. Die Baguette- oder Ciabattascheiben leicht rösten oder auf dem Grill anbraten, bis sie goldbraun sind.
3. Die halbierten Knoblauchzehen über die gerösteten Brote reiben, um einen dezenten Knoblauchgeschmack zu erhalten.
4. Die gerösteten Brotscheiben mit den gewürfelten Feta-Käsestücken belegen.
5. Die gerösteten Kürbiswürfel gleichmäßig auf dem Feta-Käse verteilen.
6. Die Kürbis-Bruschetta mit einem Esslöffel Balsamico-Glasur beträufeln.
7. Mit frischem Basilikum garnieren.
8. Sofort servieren und genießen. Diese Kürbis-Bruschetta ist eine köstliche Vorspeise oder ein Snack für Herbst- und Winterabende.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Wähle den richtigen Kürbis: Verwende am besten einen festfleischigen Kürbis wie Hokkaido oder Butternut, da sie sich gut für Eintöpfe und Gulasch eignen. Schäle und schneide den Kürbis in gleichmäßige Stücke, damit sie während des Schmorens gleichmäßig garen. 2. Verfeinere den Geschmack: Um dem Gulasch mehr Geschmack zu verleihen, kannst du Paprikapulver in verschiedenen Variationen verwenden, wie süß, scharf oder geräuchert, je nach persönlicher Vorliebe. Du kannst auch Knoblauch und Kreuzkümmel hinzufügen, um den Geschmack zu intensivieren und eine zusätzliche Würze zu erzielen.

# Kürbis-Gulasch mit Wurst

**Zubereitungszeit:** ca. 45-55 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 800 g Kürbis, gewürfelt
- 400 g Wurst (z.B. Bratwurst), in Scheiben geschnitten
- 2 rote Paprikaschoten, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 400 g Tomaten, gewürfelt
- 2 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Öl zum Braten
- 1 Liter Gemüsebrühe

## Zubereitung:

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.
2. Die gewürfelten Kürbisstücke und Paprikaschoten hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Die Tomatenwürfel und das Paprikapulver hinzufügen und alles gut vermengen.
4. Die in Scheiben geschnittene Wurst dazugeben und kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt ist.
5. Die Gemüsebrühe hinzufügen, das Gulasch zum Kochen bringen und dann bei reduzierter Hitze etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist und das Gulasch eine dicke Konsistenz hat.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** **1.** Kürbispüree: Verwende frisches Kürbispüree, indem du Kürbiswürfel kochst und dann pürierst oder Kürbis aus der Dose verwendest. Stelle sicher, dass das Püree gut abgetropft ist, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen, und die Muffins schön feucht zu halten. **2.** Frische Himbeeren: Wenn du frische Himbeeren verwendest, füge sie vorsichtig zum Teig hinzu, um sie nicht zu zerdrücken. Wenn du gefrorene Himbeeren verwendest, taue sie leicht auf und tupfe sie trocken, bevor du sie in den Teig gibst, um übermäßige Feuchtigkeit zu vermeiden.

# Himmlische Kürbis-Himbeer-Muffins

**Zubereitungszeit:** ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 200 g Kürbispüree (aus gekochtem und püriertem Kürbis)
- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 100 g Butter, geschmolzen
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 1/4 TL gemahlene Nelken
- 100 g Himbeeren (frisch oder gefroren)
- Eine Prise Salz

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und ein Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden.
2. In einer Schüssel das Mehl, Backpulver, Zimt, gemahlene Ingwer, gemahlene Nelken und eine Prise Salz vermengen.
3. In einer separaten Schüssel die Eier und den Zucker schaumig schlagen. Das geschmolzene Butter hinzufügen und gut vermengen.
4. Das Kürbispüree zur Ei-Zucker-Mischung geben und gründlich verrühren.
5. Die trockenen Zutaten nach und nach zur Kürbis-Mischung geben und vorsichtig unterheben, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
6. Die Himbeeren vorsichtig in den Teig einarbeiten.
7. Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Muffinförmchen verteilen.
8. Die Muffins im vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn du ihn in die Mitte eines Muffins steckst.
9. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost auskühlen lassen.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Um sicherzustellen, dass deine Kürbis-Gemüse-Burger die richtige Konsistenz haben, solltest du den Kürbis gründlich abtropfen lassen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Du kannst dies erreichen, indem du die Kürbiswürfel auf einem sauberen Küchentuch oder Papiertüchern ausbreitest und leicht ausdrückst. 2. Wenn du die Burger brätst oder grillst, achte darauf, sie vorsichtig zu wenden, da sie aufgrund ihrer zarten Konsistenz leicht zerfallen können. Verwende einen Spatel und drehe sie behutsam, um ein Auseinanderfallen zu verhindern.

# Kürbis-Gemüse-Burger

**Zubereitungszeit:** ca. 45-60 Minuten - **Personen:** 4-8

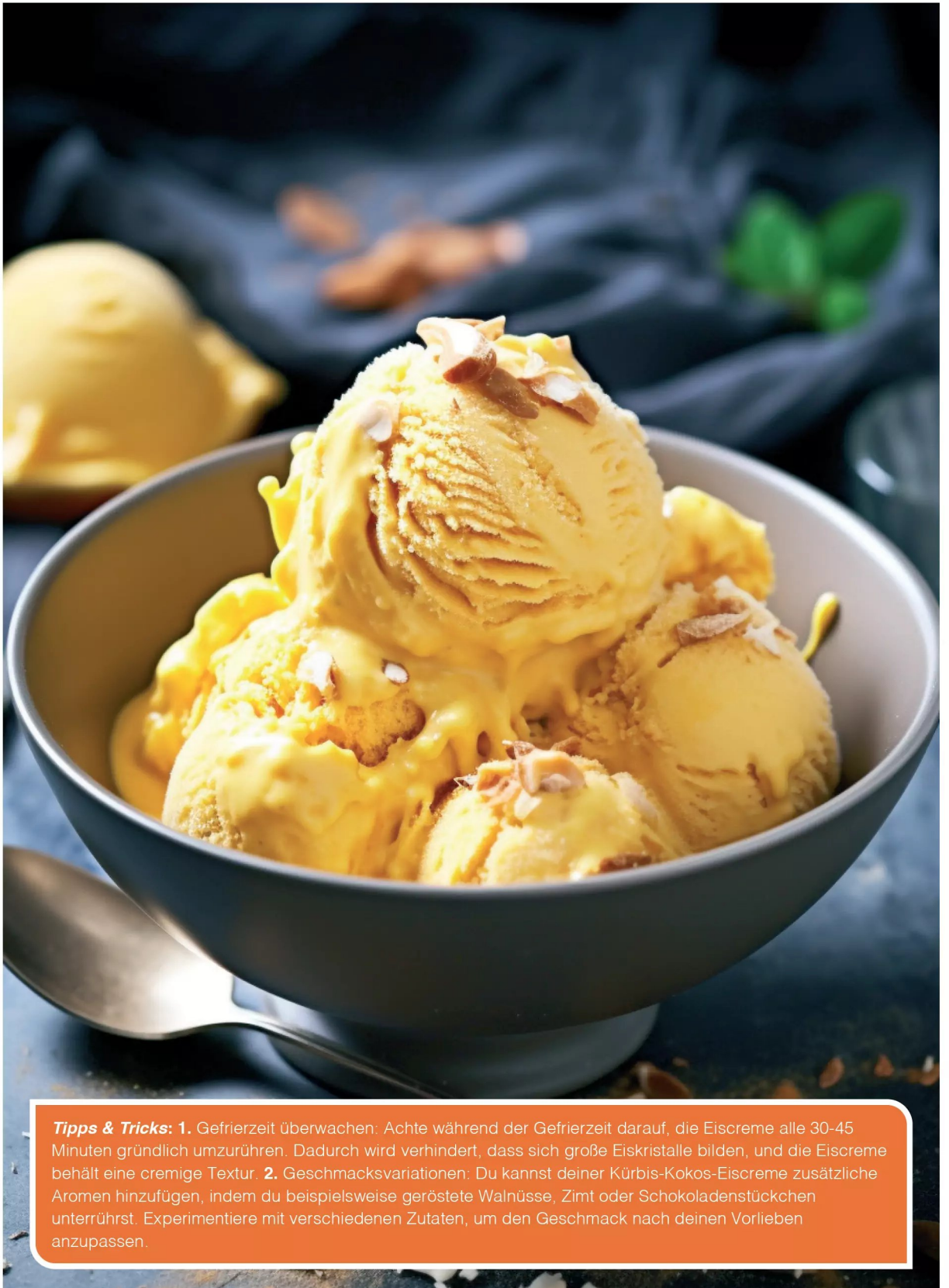
## Zutaten:

- 500 g Kürbisfleisch, gewürfelt
- 200 g Karotten, geraspelt
- 150 g Zucchini, geraspelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 g Haferflocken
- 100 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 8 Burgerbrötchen
- Burgerbeläge nach Wahl (z. B. Blattsalat, Tomaten, Avocado, Käse, Mayonnaise)

## Zubereitung:

1. Den gewürfelten Kürbis in kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen, bis er weich ist. Abgießen und abkühlen lassen.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
3. Den gegarten Kürbis, die geraspelten Karotten, die geraspelte Zucchini, Haferflocken, Semmelbrösel, Eier, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben. Die gebratenen Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen.
4. Alles gründlich vermengen und zu Burger-Patties formen.
5. Die Burger-Patties in einer Pfanne mit etwas Öl braten oder im Ofen backen, bis sie goldbraun und durchgegart sind.
6. Die Burgerbrötchen aufschneiden und nach Belieben mit Blattsalat, Tomaten, Avocado, Käse, gegrillten Pilzen, Zwiebelringen und Mayonnaise belegen.
7. Die Kürbis-Gemüse-Burger in den Brötchen servieren und genießen!

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** **1.** Gefrierzeit überwachen: Achte während der Gefrierzeit darauf, die Eiscreme alle 30-45 Minuten gründlich umzurühren. Dadurch wird verhindert, dass sich große Eiskristalle bilden, und die Eiscreme behält eine cremige Textur. **2.** Geschmacksvariationen: Du kannst deiner Kürbis-Kokos-Eiscreme zusätzliche Aromen hinzufügen, indem du beispielsweise geröstete Walnüsse, Zimt oder Schokoladenstückchen untermischst. Experimentiere mit verschiedenen Zutaten, um den Geschmack nach deinen Vorlieben anzupassen.

# Kürbis-Kokos-Eiscreme ohne Milchprodukte

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten + 180 Minuten Gefrierzeit - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 400 g Kürbispüree (frisch zubereitet oder aus der Dose)
- 400 ml Kokosmilch (ungekühlt)
- 150 g Zucker
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/4 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- Eine Prise Salz
- Optional: gehackte geröstete Kokosnuss oder gehackte Nüsse zum Garnieren

## Zubereitung:

- 1.** In einer großen Schüssel das Kürbispüree, die Kokosmilch, Zucker, Vanilleextrakt, Zimt, Muskatnuss und eine Prise Salz miteinander vermengen. Rühre alles gut um, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist und die Mischung gleichmäßig ist.
- 2.** Die Eiscrememischung in eine flache, gefriergeeignete Schüssel oder Form gießen. Eine eckige Backform eignet sich gut.
- 3.** Die Schüssel abdecken und in das Gefrierfach stellen. Lasse die Mischung für etwa 2-3 Stunden einfrieren.
- 4.** Nach 2-3 Stunden die Schüssel aus dem Gefrierfach nehmen und die halb gefrorene Eiscreme mit einem Löffel oder einem Schneebesen kräftig umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern.
- 5.** Die Schüssel erneut abdecken und zurück ins Gefrierfach stellen. Wiederhole diesen Vorgang alle 30-45 Minuten mindestens dreimal, bis die Eiscreme die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Dieser Schritt ist wichtig, um eine cremige Textur zu erzielen.
- 6.** Sobald die Eiscreme fest genug ist, um sie zu portionieren, kannst du sie servieren. Streue bei Bedarf gehackte geröstete Kokosnuss oder Nüsse darüber.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** **1.** Verwende frischen Sushi-Reis und kühle ihn ab: Dein Sushi wird am besten, wenn du hochwertigen, klebrigen Sushi-Reis verwendest. Achte darauf, dass der Reis vor dem Rollen vollständig auf Raumtemperatur abgekühlt ist, damit er sich gut formen lässt. **2.** Halte deine Hände feucht: Beim Formen der Sushi-Rollen kann es hilfreich sein, deine Hände leicht zu befeuchten, um zu verhindern, dass der Reis kleben bleibt. Du kannst eine Schüssel mit Wasser und ein wenig Reisessig bereithalten, um deine Hände darin zu befeuchten, wenn nötig. Dies erleichtert das gleichmäßige Verteilen des Reises auf der Nori-Algenmatte und verhindert ein Ankleben.

# Kürbis-Avocado-Sushi

**Zubereitungszeit:** ca. 45-60 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 2 Tassen Sushi-Reis
- 2,5 Tassen Wasser
- 3 Esslöffel Reisessig
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Tasse Kürbis, in dünnen Streifen geschnitten und geröstet
- 2 Avocados, in dünne Scheiben geschnitten
- 10 Nori-Algenblätter
- Sojasoße und Wasabi zum Servieren
- Ein Bambus-Sushi-Rollmatte und Plastikfolie

## Zubereitung:

- 1.** Den Sushi-Reis in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar ist. In einem Topf 2,5 Tassen Wasser zum Kochen bringen und den Reis hinzufügen. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar und das Wasser aufgenommen ist.
- 2.** In einem kleinen Topf den Reisessig, Zucker und Salz erhitzen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die Mischung über den gekochten Reis gießen und vorsichtig vermengen. Den Reis abkühlen lassen.
- 3.** Die Bambus-Sushi-Rollmatte mit Plastikfolie bedecken, um ein Ankleben des Reises zu verhindern. Ein Nori-Algenblatt auf die Matte legen, mit nassen Händen eine dünne Schicht Reis gleichmäßig darauf verteilen und dabei einen Rand von etwa 1 cm an der oberen Kante frei lassen.
- 4.** Auf den Reis Kürbissstreifen, Avocado und weitere gewünschte Zutaten legen.
- 5.** Die untere Kante der Matte anheben und vorsichtig über die Zutaten rollen. Drücken Sie sanft, um die Rolle zu formen. Die obere Kante des Nori mit etwas Wasser befeuchten und die Rolle vollständig verschließen.
- 6.** Die Rolle in gleichmäßige Scheiben schneiden und mit Sojasoße und Wasabi servieren.
- 7.** Den Vorgang mit den restlichen Nori-Blättern und Zutaten wiederholen.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** **1.** Um das Schweinefilet besonders zart und saftig zu halten, kannst du es vor dem Braten in einer heißen Pfanne von allen Seiten anbraten, und dann im vorgeheizten Ofen fertig garen. Dadurch erhält es eine schöne Kruste und bleibt innen zart. **2.** Achte darauf, den Kürbis gleichmäßig zu schneiden, damit er im Ofen gleichmäßig gart. Du kannst auch darauf achten, dass die Kürbisstücke nicht zu klein sind, damit sie beim Garen nicht zu weich werden und ihre Form behalten.

# Kürbis und Schweinefilet in Honig-Senf-Soße

**Zubereitungszeit:** ca. 45-50 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 800 g Kürbis, in Würfel geschnitten
- 800 g Schweinefilet
- 3 Esslöffel Senf
- 2 Esslöffel Honig
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Olivenöl von allen Seiten anbraten, bis es goldbraun ist. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. Den gewürfelten Kürbis in eine große Schüssel geben. In einer separaten Schüssel Senf, Honig, gehackten Knoblauch und die Blätter von einem Rosmarinzwig vermengen.
4. Die Honig-Senf-Marinade über die Kürbiswürfel gießen und gut vermengen, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Das angebratene Schweinefilet in die Mitte eines Backblechs legen, den marinierten Kürbis darum herum verteilen und mit dem zweiten Rosmarinzwig garnieren.
6. Alles in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 25-30 Minuten backen, bis das Schweinefilet durchgegart ist und der Kürbis weich und leicht karamellisiert ist.
7. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Kürbis auf Tellern anrichten. Mit der köstlichen Honig-Senf-Soße beträufeln und servieren.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Um die Zubereitungszeit zu verkürzen, können Sie den Kürbis bereits im Voraus schälen und in Würfel schneiden. Lagern Sie ihn in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank, bis Sie bereit sind, den Salat zuzubereiten. 2. Beim Entkernen des Granatapfels können Sie die Methode des „Aufklopfens“ verwenden, um die Kerne leichter herauszulösen: Halbieren Sie den Granatapfel, halten Sie eine Hälfte über eine Schüssel und klopfen Sie mit einem Holzlöffel auf die Rückseite der Fruchthälfte. Die Kerne werden herausfallen, ohne die umgebende Haut zu beschädigen.

# Kürbis-Granatapfel-Salat

**Zubereitungszeit:** ca. 30-35 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 800 g Kürbis, gewürfelt
- 200 g Rucola
- 1 Granatapfel, Kerne entfernt
- 100 g Feta-Käse, gewürfelt
- 100 g Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Den gewürfelten Kürbis auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und bei 200 Grad Celsius etwa 20-25 Minuten rösten, bis er weich ist und leicht gebräunt.
2. Während der Kürbis abkühlt, den Rucola auf einer Servierplatte ausbreiten.
3. Die Granatapfelkerne, Feta-Käse und Walnüsse über den Rucola streuen.
4. Den abgekühlten Kürbis über den Salat geben.
5. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat gießen.
6. Vorsichtig vermengen und sofort servieren.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Achte darauf, die Kartoffeln und den Kürbis gut zu pürieren, um eine glatte Mischung für die Gnocchi zu erhalten. Klumpige Gnocchi können das Endergebnis beeinträchtigen. 2. Wenn du die Gnocchi in Salbeibutter anbrätst, lasse ihnen ausreichend Platz in der Pfanne, damit sie gleichmäßig bräunen können. Vermeide es, die Pfanne zu überfüllen, um sicherzustellen, dass sie knusprig und goldbraun werden.

# Kürbis-Gnocchi in Salbeibutter

**Zubereitungszeit:** ca. 45-60 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 500 g Kürbispüree (aus Butternut oder Hokkaido)
- 300 g Kartoffeln
- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- 100 g Butter
- Einige frische Salbeiblätter
- 50 g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen.
2. Das Kürbispüree, das Kartoffelpüree, das Ei, das Mehl, Salz und Muskatnuss in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
3. Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche zu langen Rollen formen und in kleine Stücke schneiden, um die Gnocchi zu formen. Optional können Sie mit einer Gabel Muster auf die Gnocchi drücken.
4. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi portionsweise darin garen. Sie sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen.
5. Währenddessen in einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und die frischen Salbeiblätter hinzufügen. Die Salbeiblätter sollten knusprig werden, was nur etwa 1-2 Minuten dauert. Die Butter sollte eine goldene Farbe annehmen.
6. Die gekochten Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in die Pfanne mit der Salbeibutter geben. Alles vorsichtig vermengen und die Gnocchi in der Butter schwenken.
7. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Sofort servieren und diesen herbstlichen Genuss genießen!

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Kürbis vorbereiten: Damit der Kürbis gleichmäßig gart, ist es hilfreich, ihn in kleine, gleichgroße Würfel zu schneiden. Dadurch wird sichergestellt, dass alle Kürbisstücke zur gleichen Zeit die gewünschte Konsistenz erreichen. 2. Eigelbtemperatur beachten: Wenn du das Eigelb in die Pasta-Speck-Mischung gibst, sei vorsichtig, es nicht zu überhitzen. Du möchtest nicht, dass es gerinnt. Entferne die Pfanne vom Herd und rühre das Eigelb schnell ein, um eine cremige Textur zu erhalten, ohne es zu kochen.

# Kürbis-Carbonara mit Speck

**Zubereitungszeit:** ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 400 g Spaghetti
- 300 g Kürbis (z. B. Hokkaido), gewürfelt
- 200 g Speck, gewürfelt
- 3 Eigelb
- 100 g geriebener Parmesan-Käse
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Die Spaghetti in einem großen Topf mit Salzwasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und den gewürfelten Speck darin anbraten, bis er knusprig wird. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis er duftet.
3. Die gewürfelten Kürbisstücke hinzufügen und bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich und leicht goldbraun sind.
4. In einer Schüssel die Eigelb und den geriebenen Parmesan-Käse vermengen.
5. Die gekochten Spaghetti und die Kürbis-Speck-Mischung in die Schüssel mit der Eigelb-Parmesan-Mischung geben und alles gut vermengen. Achte darauf, dass die Eigelbmischung die Nudeln gleichmäßig umhüllt und ein cremiges Carbonara-Sauce entsteht.
6. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
7. Die Kürbis-Carbonara auf Teller verteilen, mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Wenn du dieses Kürbis-Garnelen-Curry zubereitest, kannst du die Garnelen kurz vor dem Servieren hinzufügen, damit sie schön zart und saftig bleiben. 2. Außerdem kannst du die Schärfe des Currys nach deinem Geschmack anpassen, indem du mehr oder weniger rote Currypaste verwendest. Experimentiere mit den Gewürzen, um den perfekten Geschmack für dich zu finden.

# Garnelen-Kürbis Curry

**Zubereitungszeit:** ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 500 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 500 g Kürbis, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 2 EL rote Currypaste
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter zum Garnieren
- Gekochter Basmatireis, zur Beilage

## Zubereitung:

1. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer hinzufügen und etwa 2 Minuten anbraten, bis sie duftig sind.
2. Die rote Currypaste dazugeben und eine weitere Minute anbraten, um die Aromen freizusetzen.
3. Die gewürfelten Kürbisstücke hinzufügen und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie leicht anbräunen.
4. Die Garnelen hinzufügen und etwa 3-4 Minuten kochen, bis sie rosa und durchgegart sind.
5. Die Kokosmilch einrühren, dann die Fischsauce, Limettensaft und braunen Zucker hinzufügen. Alles gut vermengen und 5-7 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist und das Curry eine cremige Konsistenz hat.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Serviere das Kürbis-Garnelen-Curry heiß über gekochtem Basmatireis und garniere es mit frischen Korianderblättern für ein köstliches exotisches Geschmackserlebnis.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Du kannst die Zubereitungszeit verkürzen, indem du bereits vorgegarten oder vorgeschnittenen Kürbis verwendest. Das erleichtert die Zubereitung und verkürzt die Kochzeit erheblich.  
2. Um das Aroma zu intensivieren, marinieren das Hühnchen vor dem Braten in einer Mischung aus Limettensaft, Knoblauch, und Gewürzen deiner Wahl. Dadurch wird das Hühnchen saftiger und geschmackvoller.

# Kürbis-Hühnchen-Fajitas

**Zubereitungszeit:** ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 800 g Kürbis, in Streifen geschnitten
- 800 g Hühnchenbrust, in dünnen Streifen
- 2 rote Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 2 gelbe Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Chili-Pulver (nach Geschmack)
- Saft von 2 Limetten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 8 große Tortillas
- Frische Korianderblätter zum Garnieren

## Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und glasig dünsten.
2. Die Kürbissstreifen hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 5-7 Minuten braten, bis sie zart sind.
3. Die Hühnchenstreifen hinzufügen und anbraten, bis sie durchgegart sind und eine goldene Farbe haben.
4. Die Paprikastreifen hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten, bis sie leicht weich werden.
5. Den Kreuzkümmel, das Paprikapulver und das Chili-Pulver hinzufügen. Gut umrühren, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen.
6. Den Limettensaft über die Mischung gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals gut umrühren.
7. Die Tortillas leicht erwärmen, dann die Kürbis-Hühnchen-Fajita-Füllung gleichmäßig auf die Tortillas verteilen.
8. Mit frischen Korianderblättern garnieren und die Tortillas zu Fajitas rollen.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** **1.** Die Konsistenz im Blick behalten: Achte darauf, den Kürbis gleichmäßig zu würfeln, um sicherzustellen, dass er beim Braten gleichmäßig gart. Der Kürbis sollte weich werden, aber noch etwas Biss behalten, um eine angenehme Textur in der Salsa zu erhalten. **2.** Geduld beim Abkühlen: Nachdem du die Salsa zubereitet hast, lass sie mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen. Dadurch können sich die Aromen vermischen und intensivieren. Sie wird dadurch noch schmackhafter, wenn du sie servierst.

# Tropische Kürbis-Ananas-Salsa

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten + 30 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 500 g Kürbis, gewürfelt
- 1 reife Ananas, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- Saft von 2 Limetten
- 1/4 Tasse frische Korianderblätter, gehackt
- 1 Jalapeño-Pfeffer, entkernt und fein gehackt (optional, je nach gewünschter Schärfe)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die gewürfelten Kürbisstücke in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Dann beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. In einer großen Schüssel die gewürfelte Ananas, Zwiebel, rote und grüne Paprika, Limettensaft und Jalapeño-Pfeffer (falls verwendet) vermengen.
3. Die abgekühlten Kürbisstücke zur Mischung hinzufügen.
4. Die gehackten Korianderblätter unterheben und die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Kürbis-Ananas-Salsa vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut vermischen.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Um das Steak zart und saftig zu halten, brate es auf mittlerer Hitze an und vermeide es, es zu lange zu kochen, da es sonst zäh werden kann. 2. Du kannst die Champignonsoße mit zusätzlichen Gewürzen wie Paprika, Worcestershire-Sauce oder frischen Kräutern nach deinem Geschmack verfeinern, um ihr einen individuellen Touch zu verleihen.

# Kürbis-Steak mit Champignonsoße

**Zubereitungszeit:** ca. 40-45 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Rumpsteaks à 150 g
- 800 g Kürbis, gewürfelt
- 300 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 200 ml Sahne
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Teelöffel frischer Thymian, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Öl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite legen.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Rumpsteaks bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie die gewünschte Garstufe erreicht haben (z.B., medium rare, medium oder well done). Die gebratenen Steaks auf einen Teller legen und abdecken, um sie warm zu halten.
3. In derselben Pfanne den gehackten Knoblauch und den Thymian anbraten, bis sie duften. Füge die gewürfelten Kürbisstücke hinzu und brate sie 8-10 Minuten lang oder bis sie weich und leicht gebräunt sind.
4. Die Champignonscheiben hinzufügen und weitere 5 Minuten braten, bis sie zart sind.
5. Die Sahne in die Pfanne gießen und alles gut vermengen. Lass die Soße 2-3 Minuten köcheln, bis sie eindickt. Falls nötig, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die gebratenen Steaks auf Teller legen und die Kürbis-Champignonsoße darüber gießen.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Stelle sicher, dass der Kürbispüree gut abgetropft und trocken ist, bevor du ihn in den Cheesecake-Teig gibst. Überschüssige Feuchtigkeit kann den Kuchen zu matschig machen. Du kannst das Kürbispüree auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten und leicht auspressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. 2. Um sicherzustellen, dass der Kürbis-Cheesecake gleichmäßig gart und nicht in der Mitte einsinkt, backe ihn bei einer leicht reduzierten Temperatur (ca. 150°C) und lasse ihn nach dem Backen noch eine Weile im ausgeschalteten Ofen stehen, bevor du ihn herausnimmst. Dadurch wird das Risiko von Rissen in der Oberfläche minimiert und ein gleichmäßiges Ergebnis erzielt.

# Kürbis-Cheesecake

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten + 50 Min. Backzeit + 240 Min. Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 250 g Kürbispüree (aus Hokkaido- oder Butternutkürbis)
- 200 g Kekse (z.B. Butterkekse oder Vollkornkekse)
- 100 g Butter, geschmolzen
- 500 g Frischkäse
- 200 g Zucker
- 3 Eier
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Zimt
- 1/2 Teelöffel gemahlene Nelken
- 1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- Eine Prise Salz

## Zutaten für die Dekoration

- Schlagsahne
- Kürbiskerne
- Zimtpulver

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160 Grad Celsius vorheizen.
2. Die Kekse in einen Mixer geben und zu feinen Krümeln zerkleinern. Die geschmolzene Butter hinzufügen und gut vermengen.
3. Eine runde Backform (ca. 24 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Die Keks-Butter-Mischung in die Form geben und gleichmäßig am Boden andrücken, um den Boden des Cheesecakes zu bilden.
4. Frischkäse und Zucker in einer großen Schüssel mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine glatt rühren.
5. Eier einzeln hinzufügen und gut unterrühren. Dann Vanilleextrakt, Zimt, Nelken, Ingwer und eine Prise Salz hinzufügen und erneut gut vermengen.
6. Das Kürbispüree hinzufügen und gründlich unter die Frischkäsemasse rühren.
7. Die Kürbiskäsemasse über den Keksboden in der Backform gießen und glatt streichen.
8. Den Kuchen in den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 45-50 Minuten backen, bis die Ränder fest sind, aber die Mitte noch leicht wackelig ist.
9. Den gebackenen Kürbis-Cheesecake aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
10. Vor dem Servieren nach Belieben mit Schlagsahne, Kürbiskernen und einer Prise Zimtpulver dekorieren.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Wenn du die Lasagne saftiger magst, kannst du eine dünn geschnittene Schicht geriebenen Mozzarella-Käse zwischen den Hackfleisch- und Kürbisschichten hinzufügen. 2. Lass die Lasagne nach dem Backen etwa 10-15 Minuten ruhen, bevor du sie schneidest und servierst. Dadurch wird sie etwas fester und lässt sich besser portionieren.

# Kürbis-Hackfleisch-Lasagne

**Zubereitungszeit:** ca. 45-50 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 800 g Kürbis, gewürfelt
- 500 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 250 g Lasagneblätter
- 500 ml Bechamelsauce
- 500 ml Tomatensauce
- 150 g Parmesan, gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl

## Zubereitung:

1. Den gewürfelten Kürbis in kochendem Wasser etwa 10 Minuten lang garen, bis er weich ist. Dann abtropfen lassen und leicht salzen und pfeffern.
2. Das Hackfleisch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis es braun und krümelig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Auflaufform eine dünne Schicht Tomatensauce verteilen. Dann eine Schicht Lasagneblätter darauf legen, gefolgt von einer Schicht Hackfleisch und einer Schicht gekochtem Kürbis. Wiederhole diese Schichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind.
4. Gieße die Bechamelsauce über die oberste Schicht und streue den geriebenen Parmesan darüber.
5. Die Lasagne abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 30-35 Minuten backen, bis sie goldbraun und bubbling ist.
6. Vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen, damit sie sich leichter schneiden lässt. Genieße diese herbstliche Lasagne mit einem grünen Salat und einem guten Glas Rotwein.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Du kannst die Kürbis- und Birnenstücke vor dem Vermengen mit den anderen Zutaten leicht mit etwas Zitronensaft beträufeln, um die Frische und den Geschmack der Früchte zu bewahren.  
2. Wenn du das Crumble knuspriger magst, kannst du vor dem Backen eine Handvoll gehackte Nüsse (z.B. Mandeln oder Walnüsse) über die Streusel streuen, um eine zusätzliche Textur und Aromenvielfalt zu erzielen.

# Kürbis-Birnen-Crumble

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten + 50 Minuten Backzeit - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 500 g Kürbis, gewürfelt
- 4 Birnen, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten
- 100 g brauner Zucker
- 1 Teelöffel Zimt
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- 150 g Mehl
- 100 g Haferflocken
- 100 g kalte Butter, in Würfel geschnitten
- Eine Prise Salz
- Vanilleeis oder Schlagsahne zum Servieren (optional)

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
2. Die Kürbiswürfel und Birnenstücke in die vorbereitete Auflaufform geben. Mit dem braunen Zucker, Zimt, Zitronensaft und Zitronenschale bestreuen und vorsichtig vermengen.
3. In einer separaten Schüssel das Mehl, die Haferflocken und eine Prise Salz vermischen. Die kalten Butterwürfel hinzufügen und mit den Fingern zu einer krümeligen Masse verarbeiten.
4. Die Streuselmasse gleichmäßig über die Kürbis-Birnen-Mischung in der Auflaufform streuen.
5. Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen stellen und etwa 40-45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Früchte schön weich sind.
6. Den Kürbis-Birnen-Crumble aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Heiß servieren, gerne mit einer Kugel Vanilleeis oder einem Klecks Schlagsahne.

*Guten Appetit*



**Tipps & Tricks:** 1. Stelle sicher, dass die geschmolzene Schokolade in die Eigelbmischung gut eingearbeitet ist, um eine gleichmäßige Konsistenz des Mousse zu gewährleisten. Du kannst die Schokolade auch leicht abkühlen lassen, bevor du sie einrührst, um sicherzustellen, dass die Eigelbe nicht gerinnen. 2. Das Mousse wird beim Kühlen fester, daher ist es ratsam, es nicht zu lange im Kühlschrank stehen zu lassen, wenn du eine luftigere Konsistenz bevorzugst. 1-2 Stunden Kühlzeit sollten ausreichen, um es auf die richtige Festigkeit zu bringen.

# Kürbis-Espresso-Mousse

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten + 120 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 400 g Kürbispüree
- 4 Espresso-Schüsse (ca. 120 ml)
- 200 g Zartbitterschokolade, grob gehackt
- 4 Eigelb
- 100 g Zucker
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/2 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 1/4 Teelöffel gemahlene Nelken
- 400 ml Sahne
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Prise Salz
- Schokoladenraspeln und Kürbiskerne zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Das Kürbispüree und den Espresso in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen, bis die Mischung leicht köchelt. Die grob gehackte Zartbitterschokolade hinzufügen und unter Rühren schmelzen lassen. Die Mischung vom Herd nehmen und beiseite stellen.
2. In einer separaten Schüssel die Eigelb, den Zucker, gemahlene Zimt, gemahlene Muskatnuss und gemahlene Nelken miteinander verrühren, bis sie cremig sind.
3. Die geschmolzene Schokoladen-Kürbismischung langsam in die Eigelbmischung einrühren, bis alles gut kombiniert ist.
4. In einem weiteren Behälter die Sahne, Vanilleextrakt und eine Prise Salz mit einem Handmixer steif schlagen, bis sich steife Spitzen bilden.
5. Die geschlagene Sahne vorsichtig in die Kürbis-Espresso-Mischung einarbeiten, bis ein gleichmäßiges Mousse entsteht.
6. Die Kürbis-Espresso-Mousse in Gläser oder Dessertschalen verteilen und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühlen, damit sie fest wird.
7. Vor dem Servieren mit Schokoladenraspeln und Kürbiskernen garnieren.

*Guten Appetit*



[www.thepublishergang.com](http://www.thepublishergang.com)

# Follow us

      /thepublishergang