

# Die leckeren

Nr. 13

# 12

KÜRBIS

Rezepte, die  
das Gemüse  
ganz groß  
rausbringen



# EXCLUSIV



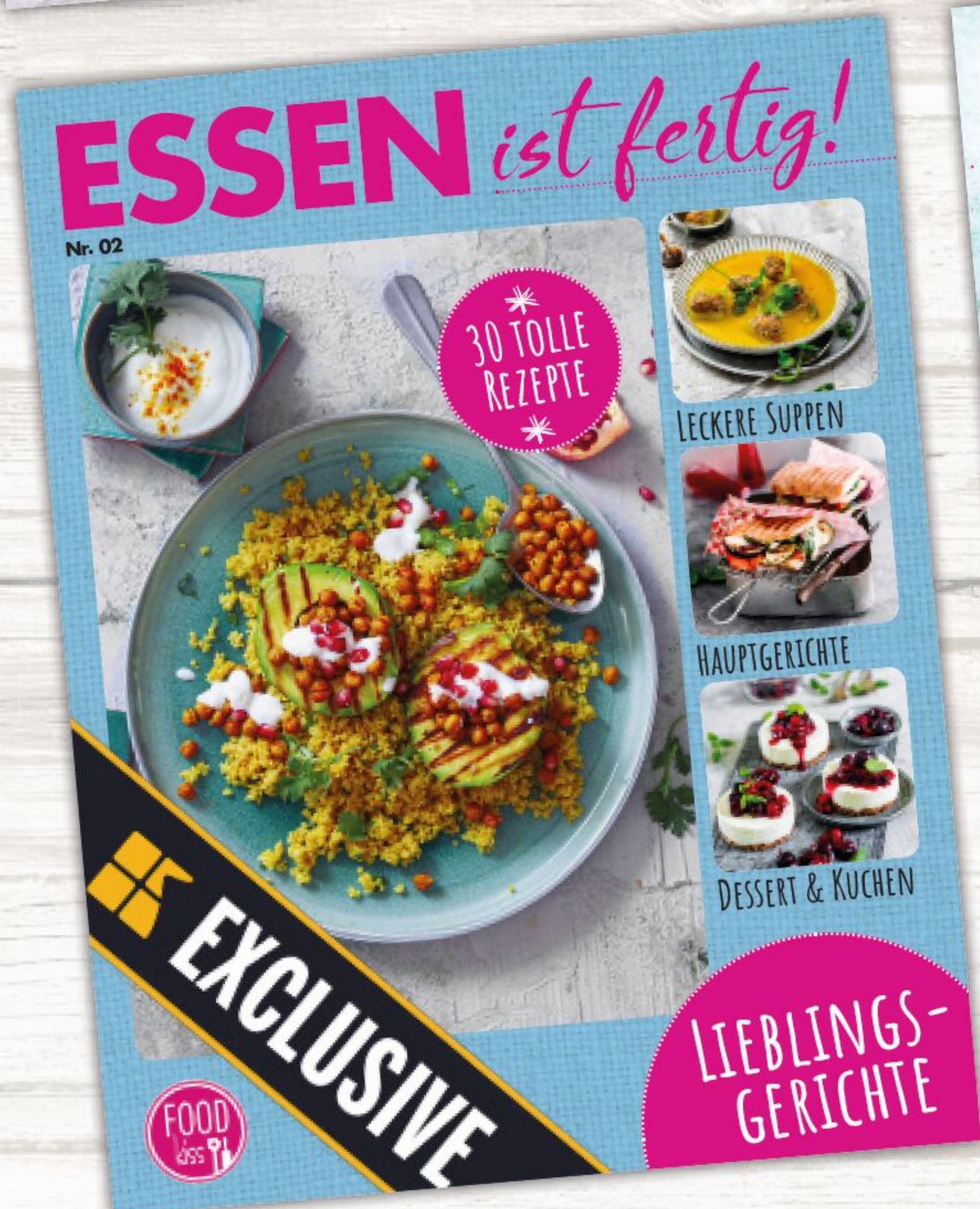
Mit praktischen Tipps  
für alle Kürbisaner





Die  
leckersten  
Hefte!

**FOODkiss**  
exklusiv bei  
**Readly**





# INHALT

## *Liebe Leser\*innen*

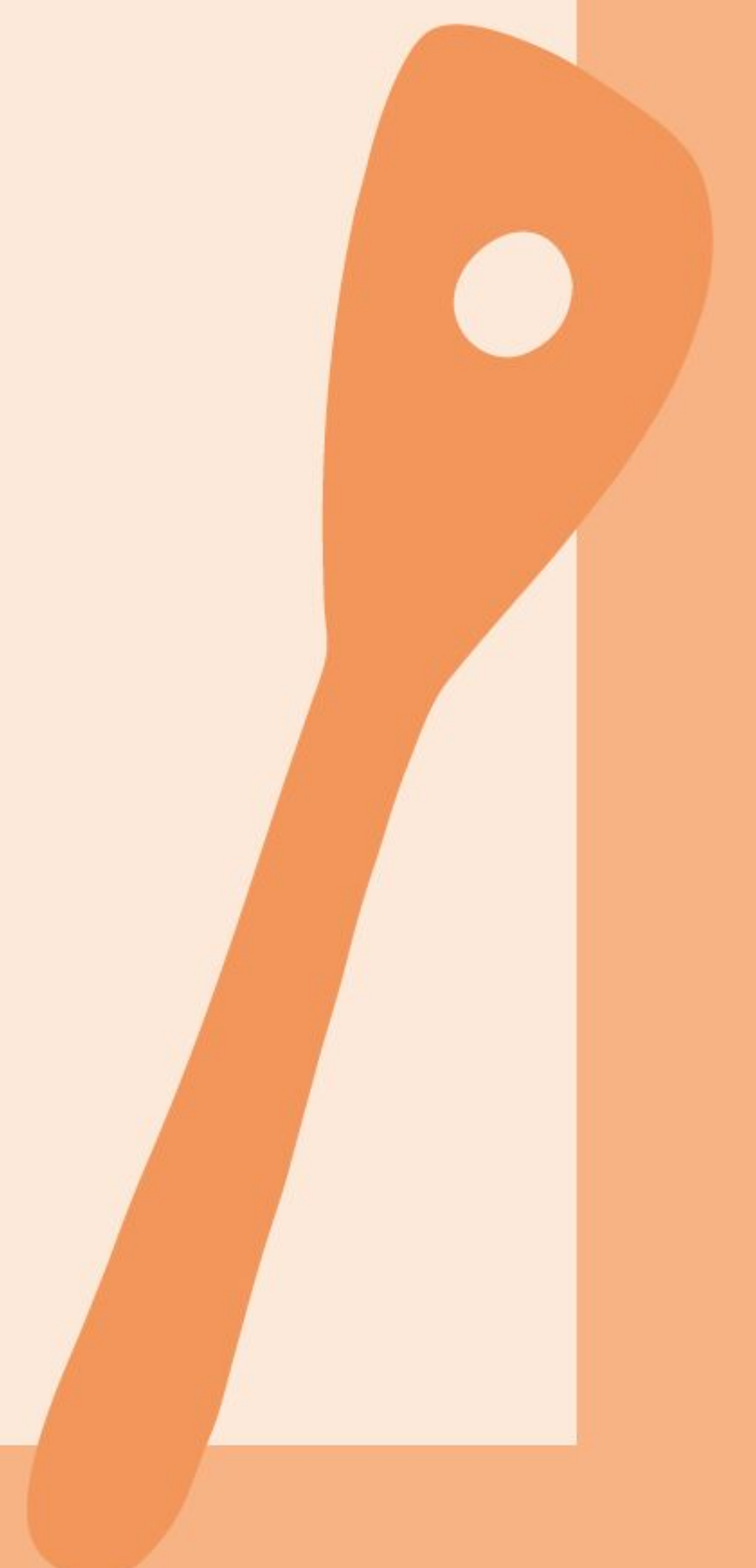
Kein anderes Gemüse steht so sehr für eine Jahreszeit, wie der Kürbis für den Herbst. Doch Hokkaido-Kürbisse bieten Gemüsehändler bei uns rund ums Jahr an: weil sie sich prima lagern lassen und für so gut wie alle Kürbisrezepte geeignet sind. Die Kürbiszeit muss also nie enden!

Leckere Grüße, Ihre

Chefredakteurin *Julia Dew*



- 4.....*Schweinefilet mit Kürbiskruste*
- 5.....*Gefüllter Kürbis*
- 6.....*Pasta mit Kürbis und Kürbiskernpesto*
- 7.....*Butternut-Pizza mit Parmaschinken und Feldsalat*
- 8.....*Kürbiscreme und Kracker*
- 9.....*Knusprige Kürbisbällchen*
- 10.....*Kürbis in der Küche: 12 gute Tipps*
- 12.....*Kürbis-Pastinaken-Cremesuppe*
- 13.....*Kürbis-Frischkäse-Tartelettes mit Serranoschinken*
- 14.....*Kürbis mit Hackfleischfüllung und Kräuterdip*
- 15.....*Kürbis-Curry mit Linsen*
- 16.....*Kürbis-Bruschetta*
- 17.....*Kürbis-Risotto mit Lachs-Garnelen-Spießen*
- 18.....*Impressum*





Fein für  
Gäste



## 1 Schweinefilet mit Kürbiskruste

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Schweinefilet • Salz • Pfeffer
- 4 EL Rapsöl • 1 mittelgroßer Kürbis (z.B. Hokkaido) • 1 Schalotte
- 100 g Schinkenwürfel • 5–6 Stiele Kerbel • 6 EL Paniermehl • 80 g weiche Butter • 100 g Crème fraîche

### SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Das Filet trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer

würzen, in einer Pfanne in 2 EL erhitztem Öl anbraten, herausnehmen und in eine Auflaufform legen.

- ❖ Den Kürbis waschen, putzen, halbieren, die Kerne und die Fasern entfernen.  $\frac{3}{4}$  des Kürbis in feine Streifen hobeln, den Rest raspeln. Die Schalotte abziehen, fein schneiden und mit den Schinkenwürfeln und dem geraspelten Kürbis im verbliebenen Bratfett des Filets anbraten.

- ❖ Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Kerbel waschen, trockentupfen, die Blättchen abzapfen. Einige

Blättchen zum Garnieren beiseite legen. Den Rest hacken und mit dem Paniermehl und der Butter unter die Schinken-Kürbismischung mengen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung auf dem Filet verteilen, leicht andrücken und im Ofen in 15–20 Min. garen.

- ❖ Die übrigen Kürbistreifen im restlichen erhitzten Öl ca. 5 Min. braten, mit der Crème fraîche verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Filet samt Kürbiskruste und Kürbistreifen auf Tellern anrichten.





*Leckerer  
Hingucker*

## 2 Gefüllter Kürbis

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 mittelgroßer Kürbis (z.B. Butternut) • 80 g Quinoa • 1 Knoblauchzehe • 2–3 Lauchzwiebeln
- 200 g Tomaten • 200 g Champignons • 100 g Bergkäse
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Pflanzenöl, zum Braten
- 150 g Frischkäse • Salz • Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe

### SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne und die Fasern entfernen und ggf. das Fruchtfleisch bis auf einen kleinen Rand aushöhlen. Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Den Knoblauch abziehen und hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, die Champignons putzen und beides mit dem Käse in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- ❖ Hackfleisch im erhitzten Öl anbraten. Knoblauch, Lauchzwiebeln und die Champignons dazugeben und ebenfalls anbraten. Den Frischkäse, die Tomaten, den Quinoa, den Käse und das fein zerkleinerte Kürbis-Fruchtfleisch untermischen, die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Die Kürbishälften damit füllen, in eine Auflaufform setzen, die Brühe angießen, die Form mit Alufolie verschließen und die Kürbishälften im Backofen 35–45 Min. garen (je nach gewünschter Konsistenz des Kürbis). Den Kürbis auf Tellern anrichten. Nach Belieben übrige Füllung nochmals erwärmen und dazu servieren.



### 3 Pasta mit Kürbis und Kürbiskernpesto

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund Basilikum • 2 Knoblauchzehen • 100 g Kürbiskerne
- 150 g Parmesan • 8 EL Kürbiskernöl • 1 TL Balsamicoessig
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- 1 mittelgroßer Kürbis (z.B. Hokkaido) • 2 EL Olivenöl
- 300 g Pasta (z.B. Spirelli)

#### SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Für das Pesto das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Den Knoblauch abziehen, mit dem Basilikum, den Kürbiskernen und dem Parmesan im Blitzhacker fein zerkleinern. Das Kürbiskernöl und den Essig dazugeben und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne und die Fasern entfernen, den Kürbis in Würfel schneiden und im erhitzten Olivenöl 10–15 Min. braten. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Beim Abgießen ca. 100 ml Nudelwasser auffangen und mit dem Pesto verrühren. Mit den Nudeln und dem Kürbis vermischen, auf Tellern anrichten, mit dem übrigen Basilikum garniert servieren.

Alltags-Liebling







Raffinierte  
Kombi

## 4 Butternut-Pizza mit Parmaschinken und Feldsalat

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 15 g frische Hefe • 400 g Weizenmehl (Type 550) • 4 EL Olivenöl
- Salz • ½ Butternutkürbis (ca. 600 g) • 2 rote Zwiebeln
- 2–3 Zweige Rosmarin • 200 g passierte Tomaten • 2 EL Tomatenmark
- Pfeffer • 80 g Feldsalat
- 160 g Parmaschinken (in dünnen Scheiben) • 80 g Parmesan
- Außerdem: Mehl zum Arbeiten

### SO WIRDS GEMACHT

♣ Die Hefe mit ca. 250 ml lauwarmem Wasser verrühren. In einer

Schüssel mit dem Mehl, 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.  
♣ Für den Belag den Kürbis schälen und die Kerne mit den Fasern auskratzen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls in Spalten schneiden. Den Rosmarin abrausen, trocken tupfen, ca. 1 EL der Blätter abstreifen und hacken. Mit den passierten Tomaten und dem Tomatenmark verrühren mit Salz und Pfeffer würzen.  
♣ Den Hefeteig vierteln, auf bemehlter Arbeitsfläche zu Kugeln formen und weitere ca. 15 Min. abgedeckt

gehen lassen.

♣ Den Backofen auf 240°C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig zu dünnen Fladen ausrollen und auf die Bleche legen. Mit dem Tomatenmix bestreichen, mit Kürbis und Zwiebeln belegen und mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Pizzen im Ofen in 10–15 Min. knusprig backen.

♣ Den Feldsalat waschen, putzen, trocken schleudern und bei Bedarf etwas kleiner zupfen. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit dem Feldsalat und den Schinkenscheiben belegen. Zum Servieren jeweils ein Viertel des Parmesans darüber hobeln.





*Lässt sich  
vorbereiten*

## 5 Kräcker mit Kürbiscreme

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 kg Kürbisfruchtfleisch (z. B. Butternuss oder Hokkaido)
- 250 ml Apfelsaft • 70 g Rohrohrzucker • Salz • ½ TL gemahlener Zimt • ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- ¼ TL gemahlene Nelke
- 1 EL Zitronensaft • Salzkräcker

### SO WIRDS GEMACHT

- ♣ Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Kürbisfruchtfleisch würfeln und auf einem mit Backpapier belegten Ofenblech verteilen. Im Ofen (Mitte) für 20 Min. backen, bis die Kürbisstücke weich sind.
- ♣ Inzwischen den Apfelsaft, Zucker, 1 Prise Salz und die Gewürze in einem Topf offen bei mittlerer bis

großer Hitze in ca. 10 Min. zu einem Sirup einköcheln lassen. Das Kürbisfruchtfleisch aus dem Ofen nehmen und zum Apfelsirup geben. Zitronensaft dazu geben und alles mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Heiß auf sterilisierte Gläser verteilen, verschließen, dann abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Kürbiscreme als Dip mit Salzkräckern servieren.





*Köstlicher  
Snack*

## 6 Knusprige Kürbisbällchen

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 2 TL Backpulver • Salz
- 1 TL Chilipulver
- je ½ TL Zwiebelpulver und Paprikapulver (edelsüß)
- 2 Eier (M)
- 250 g Kürbispüree (Fertigprodukt, ungesüßt)
- 2 EL Butter • 120 ml Milch
- Rapsöl, zum Frittieren
- je ca. 100 g Ketchup und Mayonnaise (Fertigprodukt)

### SO WIRDS GEMACHT

- ♣ Mehl, Backpulver, 1 TL Salz, Chilipulver, Zwiebel- und Paprikapulver in einer Schüssel vermischen. Die Eier mit dem Kürbispüree. Die Butter schmelzen lassen, mit der Milch verrühren. Den Mehlmix dazu geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten..
- ♣ Das Frittieröl in einem Topf auf 180 °C erhitzen. Darin esslöffelgroße Teigportionen in jeweils 1–2 Min. goldgelb frittieren. Auch Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben mit Ketchup und Mayonnaise servieren.



1

## DAS ÖL ZUM KÜRBIS

Presst man die Samen des Ölkürbis, erhält man: Kürbiskernöl! Die tief dunkelgrüne Kostbarkeit mit dem intensiven Eigengeschmack darf allerdings nicht hoch erhitzt werden.

Verfeinern Sie Salate, Rohkostgerichte, Suppen, Soßen oder Süßspeisen damit. Am besten im Kühlschrank aufbewahren!



## DAS IST DIE PERFEKTE SORTE

Nicht jeder Kürbis eignet sich für alle Gerichte. Richtig liegt man immer mit dem Hokkaido. Das Fruchtfleisch des birnenförmigen Butternutkürbis ist weich und zerfällt rasch – perfekt für Suppen, Püree und Gratin. Der würzige Muskatkürbis bleibt beim Garen schön fest, lässt sich daher gut braten oder im Ofen garen.



# 12 Tipps

Die **KÜRBISSAISON** kosten wir aus! Und mit ein paar Tricks und Praxisinfos holen wir noch mehr Genuss raus, aus dem Gemüsegiganten

3

*Angeschnittener oder gewürfelter Kürbis hält sich im Kühlschrank etwa vier Tage, lässt sich aber auch einfrieren.*

## BACKEN BEWAHRT AROMEN

Beim Garen in Wasser geht einiges an Geschmacksstoffen verloren. Schmackhafter bleibt Kürbisfruchtfleisch, wenn man es im Backofen zubereitet. Den Kürbis dazu putzen, in Stücke oder Spalten schneiden und auf dem mit Backpapier belegten Ofenblech bei 180 bis 200 Grad in 20 bis 25 Minuten backen. Ideal als Grundlage für Kürbispüree oder auch für cremige Suppen (siehe auch Rezept 2. 8).

4



## Lange lebe der Kürbis

Kühl, bei Temperaturen um die 12 Grad, und dunkel, wie zum Beispiel im Keller, kann ein ganzer Kürbis problemlos für mehrere Monate gelagert werden. Voraussetzung: Schale und Stielansatz sind unversehrt und der Kürbis hat keinerlei Druckstellen. Butternut hält bis zu 3 Monate, Hokkaido noch viel länger.

*Sehr praktisch: Hokkaido-Kürbisse können samt ihrer Schale zubereitet und auch verzehrt werden.*

## GEWÜRZE MARSCH

Der milde Kürbis verträgt Schärfe. Chili geht immer – frisch in Ringe geschnitten, als Flocken oder Cayennepeffer. Schnellster Scharfmacher der Welt? Tabasco! Frische und Säure passen als Kontrast ebenfalls gut: Versuchen Sie es mit Kräutern wie Basilikum oder Koriander und kombinieren Sie Kürbisspeisen mit marinierten Tomaten oder Kapern.

## GEPUTZT GEWOGEN

Beim Putzen und Entkernen geht knapp ein Drittel des Kürbisgewichtes verloren. Je nach Angabe im Rezept muss man also eventuell rechnen. Für 800 g Fruchtfleisch braucht man einen Kürbis von ungefähr 1200 g Gewicht. Die kleinsten Kürbisse, die es zu kaufen wiegt, bringen es übrigens auf ca. 500 g.

*Kleinere, dekorative Kürbisse aushöhlen und als Gefäß zum Beispiel für Suppe oder -salat nutzen!*

## KLOPF, KLOPF – BIST DU REIF?

Zum Schutz vor Bodenfrost werden Kürbisse manchmal unreif geerntet und verkauft. Zuhause reifen sie dann nach. Wann sie fertig für die Verarbeitung sind, zeigt der Klopftest: Er klingt ein hohles, dumpfes Geräusch, kann es losgehen.

11

## Kürbiskerne kann man rösten

Kürbissamen geben eine tolle Knabberei ab. Unter fließendem Wasser waschen, Faserreste abrubbeln, Kerne trocken tupfen, auf dem mit Backpapier belegten Blech im Ofen bei 180°C in ca. 20 Min. rösten. Ein Mal wenden, salzen!

Kürbis muss man nicht garen, er schmeckt auch roh. Wobei das Fruchtfleisch erst beim Garen das typische Aroma und die Süße entfaltet.

ZWÖLF



## 7 Kürbis- Pastinaken- Cremesuppe

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Schalotte • 1 kleiner Kürbis (z.B. Hokkaido) • 2 Pastinaken
- 1 EL Butter • 600 ml Gemüsebrühe • 200 ml Milch • Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Paprikapulver, edelsüß
- Currypulver • Cayennepfeffer
- 200 g Schmand
- 30 g Kürbiskerne

### SO WIRDS GEMACHT

❖ Ingwer schälen, die Schalotte abziehen. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne und die Fasern entfernen. Pastinaken schälen. Alles in Würfel schneiden und in der erhitzten Butter andünsten.

❖ Brühe und Milch angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 20 Min. garen. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und Cayennepfeffer würzen. Die Suppe mit Schmand und Kürbiskernen garniert servieren.

*Feines für  
die Seele*







*Warm und  
kalt lecker*

## 8 Kürbis-Frischkäse-Tartelettes mit Serranoschinken

### ZUTATEN FÜR 8 TARTELETTE- FÖRMCHEN (CA. 10 CM Ø)

- 1 Pck. Mürb- oder Pizzateig (Fertigprodukt; Kühlregal, ca. 300 g)
- 40 g Walnusskerne • 150 g Kräuter-Frischkäse • 4 TL flüssiger Honig
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleiner Kürbis (ca. 800 g)
- 100 g würziger Hartkäse (z.B. Greizer) • 60 g Serranoschinken • 4 EL Olivenöl
- Außerdem: Fett für die Formen

### SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Den Backofen auf 200 °C vorheizen, die Formen einfetten. Aus dem Teig Kreise ausstechen (etwas größer als die Formen). Die Formen damit auslegen, dabei einen kleinen Rand formen und den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
- ❖ Für die Creme die Walnüsse grob hacken, mit dem Frischkäse und 2 TL Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Teigböden mit der Creme bestreichen.

- ❖ Den Kürbis schälen, halbieren, die Kerne und die Fasern entfernen, den Kürbis in dünne Spalten schneiden und diese halbieren. Kürbisspalten auf der Creme verteilen. Den Käse und den Schinken in Streifen schneiden und beides auf den Kürbisspalten verteilen. Die Kürbisspalten mit Olivenöl und dem restlichen Honig beträufeln, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Tarteletts im Ofen in 25–35 Min. goldbraun backen. Mit einem frischen gemischten Salat servieren.





## 9 Kürbis mit Hackfleischfüllung und Kräuterdip

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Scheiben Toastbrot • 50 ml Milch
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 3 EL gehackte Petersilie • 1 Ei
- Salz • Pfeffer • Chiliflocken
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 2 EL Öl • 1 Bio-Zitrone
- 200 g griechischer Joghurt
- Zucker

### SO WIRDS GEMACHT

- ♣ Toastbrot in der Milch einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Mit der Hälfte der Petersilie und dem eingeweichten Brot zum Hackfleisch geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und die Füllung gut verkneten.
- ♣ Backofen auf 200°C vorheizen. Vom Kürbis einen Deckel abschneiden, Fasern und Kerne herauskratzen. Den Kürbis von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischmasse mit

- feuchten Händen zu einer Kugel formen, einfüllen und die Masse sowie den Kürbis mit Öl bestreichen.
- ♣ Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech setzen und im Ofen auf der 2. Schiene von unten in 80–90 Min. backen.
- ♣ Für den Dip die Zitrone waschen, trocknen, die Schale fein abreiben. 1 EL Saft auspressen und mit der restlichen Petersilie, dem Joghurt, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Als Dip zum Kürbis servieren. Dazu passt ein grüner Blattsalat.





## 10 Kürbis-Curry mit Linsen

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido) • 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen • 1 EL Öl
- 3 EL gelbe Currypaste
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch • 100 g rote Linsen • 100 g Zuckerschoten
- 150 g Kirschtomaten
- 2 EL Limettensaft • Salz
- Chiliflocken • Koriander und Limettenspalten zum Garnieren

### SO WIRDS GEMACHT

- ♣ Das Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen, die Schalotten in Ringe schneiden und den Knoblauch hacken. Alles zusammen in einem Topf im heißen Öl farblos anschwitzen. Currypaste kurz mitbraten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Die Linsen unterrühren, das Curry ca. 10 Min. köcheln.
- ♣ Inzwischen die Zuckerschoten und Tomaten waschen und putzen. Beides je nach Größe halbieren und zum Curry geben, in ca. 5 Min. fertig garen. Nach Bedarf etwas Wasser ergänzen.
- ♣ Das Curry mit Limettensaft, Salz und Chili abschmecken und mit Koriandergrün und Limettenspalten garniert servieren.

*Asiatisch  
angehaucht*



## 11 Kürbis-Bruschetta

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido) • 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl • 100 g getrocknete, marinierte Tomaten
- 50 g marinierte schwarze Oliven (ohne Stein)
- 125 g Mozzarella
- ¼ TL Oregano, gerebelt
- Salz • Pfeffer
- 3-4 Stiele Basilikum
- 50 g Parmesan
- 1 Ciabatta (ca. 200 g)

### SO WIRDS GEMACHT

❖ Kürbis fein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein schneiden. Alles zusammen im erhitzten Olivenöl ca. 8 Min. braten, anschließend leicht abkühlen lassen.

❖ Tomaten mit den Oliven und dem Mozzarella in kleine Würfel schneiden, zur Kürbismischung geben und den Mix mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Den Parmesan hobeln.

❖ Das Ciabatta in Scheiben schneiden und im Backofen oder im Toaster knusprig rösten. Die Kürbismischung bei Bedarf etwas abtropfen lassen, zum Servieren auf den Ciabattascheiben verteilen und mit Basilikum sowie den Parmesan-Spänen garniert servieren.



*Schnell  
gemacht*





## Sonntags- Essen

### 12 Kürbis-Risotto mit Lachs-Garnelen-Spießen

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1-2 Zweige Zitronenthymian
- 100 g Pecorino • 1 Schalotte
- 400 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido) • 2 EL Meersalzbutter • 125 g Risottoreis
- 4–5 EL weißer Portwein
- ca. 350 ml heiße Gemüsebrühe
- 400 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 200 g küchenfertige Riesengarnelen (ca. 8 Stück) • 1–2 TL Fischgewürz
- 2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer
- Außerdem: Spieße

#### SO WIRDS GEMACHT

❖ Den Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Den Pecorino reiben. Die Schalotte abziehen, fein schneiden. Das Kürbisfruchtfleisch klein würfeln und mit Zwiebel und Thymian in 1 EL erhitzter Butter andünsten. Den Reis zufügen und ebenfalls andünsten. Den Portwein und die heiße Brühe nach und nach angießen und das Risotto ausquellen lassen. Dabei regelmäßig umrühren.

❖ Den Lachs und die Garnelen trocken tupfen. Den Lachs in Stücke schneiden, mit den Garnelen auf Spieße reihen, mit dem Fischgewürz bestreuen. Die Lachs-Garnelenspieße im erhitzten Öl rundherum in ca. 10 Min. braten.

❖ Das Kürbis-Risotto mit der übrigen Meersalzbutter und der Hälfte des geriebenen Pecorinos verfeinern, mit den Gewürzen abschmecken. Zum Servieren mit dem restlichen Pecorino bestreuen und mit den Spießen in Schalen oder tiefen Tellern anrichten.



# IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:  
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:  
Britta Dewi

Layout:  
Gudrun Merkel

Bildredaktion:  
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:  
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:  
FOODkiss

Head of Operation & Finance:  
Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:  
Britta Dewi

[www.foodkiss.de](http://www.foodkiss.de)

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:  
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:  
Klambt PIXELcircus  
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:  
Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Fotos: FOODkiss

FOODkiss  
Die leckeren 12

erscheint exklusiv bei READLY  
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,  
Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung  
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger  
schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag  
haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder  
sonstige Unterlagen.

Die leckeren 12 erscheinen alle 14 Tage neu bei Readly