

Vorwort

In jedem Jahr, wenn sich der Sommer langsam dem Ende neigt und die Sonne an Kraft verliert, erwacht in mir die Vorfreude auf die nun beginnende Kürbissaison. So verabschiede ich leicht wehmütig den Sommer, und hole mir die Energie der Sonne in Form von leuchtend orangenen Kürbissen auf den Teller.

Der Herbst ist eine herrliche Jahreszeit. Farbenfroh und reich an Lebensmitteln, die uns die Natur freigiebig zur Verfügung stellt. Das Erntedankfest ist nah und es ist die Zeit des Jahres, wo nochmal aus dem Vollen geschöpft werden kann, bevor sich die Natur in die wohlverdiente Winterruhe begibt.

Eine gute Gelegenheit, um den eigenen Speicher an Vitaminen und Mineralstoffen aufzutanken, um so gut gestärkt in die dunklere Jahreszeit zu starten. Und der Kürbis hat da unglaublich viel zu bieten. Als saisonales Gemüse mit einem beeindruckenden Nährstoffpaket ausgestattet, ist der heimische Kürbis nämlich ein echtes Powergemüse und zugleich ein verwandlungsfähiger Tausendsassa in der Küche.

So wuchs meine Kürbisbegeisterung in den vergangenen Jahren und irgendwann war ich dem leckeren Gemüse rettungslos verfallen. Immer häufiger lag der gesunde Kürbis auf meinem Teller und so entstand aus dieser Kürbiskochleidenschaft das nun vorliegende Kochbuch.

Natürlich liebe ich die klassische, im Herbst allgegenwärtige Kürbissuppe, mit der jeder den Kürbis in Verbindung bringt. Aber Kürbis kann mehr und ich wollte sehr viel mehr. So finden sich hier im Buch ganze 60 Kürbisrezepte, die beweisen, wie lecker und flexibel der Kürbis ist. Und da ich mich mit Haut und Haaren der genussvollen und gleichzeitig gesunden Küche verschrieben habe, kombiniere ich den wunderbaren Kürbis mit anderen nährstoffreichen Lebensmitteln und verzichte zudem weitestgehend auf Haushaltszucker, Weizen und Soja. So kommen Sie fit und gesund durch den Herbst, und gute Laune macht so viel Farbe auf dem Teller noch dazu.

Ich hoffe, Sie können sich genau wie ich ebenfalls für den tollen Kürbis begeistern. Falls Sie skeptisch sind, weil Sie den Kürbis vielleicht in keiner guten Erinnerung haben, so werfen Sie dieses Gefühl über Bord und stürzen Sie sich neu ins Kürbisabenteuer. Ich verspreche Ihnen, Sie werden es nicht bereuen. Kürbis hat echtes



Suchtpotenzial und ich werde mit meinem Buch versuchen, aus Ihnen einen Kürbisfan zu machen.

Wenn Sie am Ende des Kochbuches alle 60 Rezepte nachgekocht und hoffentlich sehr genossen haben, aber die Lust auf Kürbis immer noch riesengroß ist, dann besuchen Sie mich doch im Internet. In meinem Happy-Carb-Blog (www.happycarb.de) finden Sie weitere kunterbunte Rezeptideen mit Kürbis, damit die Kürbisparty gut gelaunt weitergehen kann.

Lassen Sie uns nun gemeinsam dem herrlichen Gemüse huldigen und uns dann zusammen dem gesunden Kürbis kulinarisch hingeben.

Viel Freude beim genussvollen Kürbisschlemmen.

Ihre Bettina Meiselbach



Kürbisfrittata mit Chorizo

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

1 TL Olivenöl
30 g rote Zwiebel, gehackt
150 g Hokkaido-Kürbis,
grob geraspelt
2 Eier, Größe L
1 EL Mandelmus
½ TL rosenscharfes
Paprikapulver
2 Frühlingszwiebeln,
in Ringe geschnitten
30 g Chorizo (spanische
Wurst), in Scheiben
geschnitten
Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 583
Fett: 38,4 g
Kohlenhydrate: 27,1 g
Eiweiß: 30,3 g

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Eine ofenfähige Pfanne mit 24 cm Durchmesser mit einem Teelöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin für 2–3 Minuten glasig andünsten. Anschließend die Kürbisraspel zufügen und diese für 4–5 Minuten mit den Zwiebelwürfeln braten.

In der Zwischenzeit die beiden Eier mit dem Mandelmus und dem Paprikapulver mixen und die Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Frühlingszwiebelringe unter die Kürbispfanne mischen. Dann die Eiermischung in die Pfanne gießen und die Chorizoscheiben auf der Kürbisfrittata verteilen. Die gefüllte Pfanne nun für 10–12 Minuten in den heißen Ofen stellen.



TIPP:

Streuen Sie etwas gewürfelte Blutwurst über die Kürbisfrittata, wenn Sie diese mögen. Oder falls fleischlos Ihr Ding ist, dann die Chorizo einfach weglassen.

Süßer Kokos-Kürbisporridge mit Zimt und Trauben

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

125 ml Wasser
50 ml Kokosmilch oder
Sahne
30 g Hokkaido-Kürbis,
fein geraspelt
100 g Magerquark
30 g Haferkleie
2–3 TL Zuckerersatz (nach
Geschmack)
¼ TL gemahlener Zimt
50 g kernlose Trauben,
geviertelt

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 325
Fett: 12,2 g
Kohlenhydrate: 34,3 g
Eiweiß: 18,1 g

ZUBEREITUNG

Das Wasser gemeinsam mit der Kokosmilch auf dem Herd oder auch in der Mikrowelle erhitzen. Die Kürbisraspel unterrühren und alles zusammen 1–2 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Topf von der heißen Platte nehmen und den Magerquark und die Haferkleie mit einem Schneebesen einrühren. Den Porridge nun für 5–6 Minuten quellen lassen.

Anschließend den Haferbrei erneut erwärmen und mit dem Schneebesen den Zuckerersatz und den gemahlene Zimt untermischen. Den Porridge in einer Schale anrichten und zum Schluss noch mit den kleingeschnittenen Trauben bestreuen.



TIPP:

Tauschen Sie das Traubentopping gegen kleingeschnittene Pflaumen oder bestreuen Sie den Porridge mit 30 g von den Spekulatiusnüssen von Seite 38.

Zürcher-Kürbissuppe mit Pute

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 EL Olivenöl
400 g Putenschnitzel, in Streifen geschnitten
150 g rosa Zwiebeln, fein gewürfelt
800 g Butternut-Kürbis, grob geraspelt
250 g braune Champignons, blättrig geschnitten
400 ml Geflügelfond
600 ml Gemüsebrühe
2 TL heller Balsamico-Essig
2 EL helle Sojasoße
1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 TL Majoran, frisch oder getrocknet
200 ml Sahne
3/4 TL Johannisbrotkernmehl, zum Binden
Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 444

Fett: 23,9 g

Kohlenhydrate: 24,2 g

Eiweiß: 30,6 g

ZUBEREITUNG

In einem großen Topf einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Putenstreifen für 3–4 Minuten braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch dann aus dem Topf nehmen.

Einen weiteren Esslöffel Olivenöl in den Topf geben und die Zwiebelwürfel darin für 2–3 Minuten glasig anbraten. Anschließend die Kürbisraspel hinzufügen und diese für 3–4 Minuten mitbraten. Als Nächstes die Champignonsscheiben zufügen und diese gemeinsam mit dem anderen Gemüse für 2–3 Minuten braten.

Danach den Topf mit dem Geflügelfond und der Gemüsebrühe ablöschen. Die 2 Teelöffel Balsamico-Essig, die helle Sojasoße, das Paprikapulver und auch den Majoran zufügen und die Suppe nun für 15 Minuten kochen lassen.

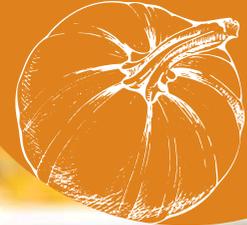
Anschließend das gebratene Putenfleisch in die Suppe geben und die Sahne unterrühren. Die Suppe wieder kurz aufkochen lassen und dann den Herd ausschalten.

Nun das Johannisbrotkernmehl mit einem Schneebesen in die nicht mehr kochende Suppe rühren und die Zürcher-Kürbissuppe final mit Salz und Pfeffer abschmecken.



TIPP:

Falls Sie kein Johannisbrotkernmehl besitzen, dann dicken Sie die Suppe doch mit ein klein wenig Stärke oder einem anderen Bindemittel an.





Zwiebel-Kürbismuffins mit würzigem Gulasch



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Für das würzige Gulasch:

15 g Butterschmalz oder 1 EL Rapsöl

500 g Putengulasch, aus der Keule
geschnitten

100 g Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 EL doppelt konzentriertes
Tomatenmark

500 ml Gemüsebrühe

1 EL dunkler Balsamico-Essig

2 EL Worcester-Sauce

½ TL mittelscharfer Senf

2 TL Thymian, frisch oder getrocknet

2 TL Majoran, frisch oder getrocknet

200 g Karotte, gewürfelt

200 g Pastinake, gewürfelt

250 g Champignons, geviertelt

½ TL Johanniskernmehl,
zum Binden

Salz und Pfeffer

Für die Zwiebel-Kürbis-Muffins:

1 EL Olivenöl

300 g Zwiebeln, gehackt

600 g Butternut-Kürbis, grob geraspelt

100 g Kräuterfrischkäse

4 Eier, Größe M

25 g Haferkleie

2 EL gehackte Petersilie

Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion: Kilokalorien: 553, Fett: 21,2 g, Kohlenhydrate: 37,5 g, Eiweiß: 41,4 g



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

In einem Topf das Butterschmalz hoch erhitzen und das Putengulasch scharf anbraten. Das Fleisch soll ruhig etwas Farbe bekommen und Röstaromen entwickeln. Dann die gehackten Zwiebeln zufügen und diese gemeinsam mit dem Fleisch für 2–3 Minuten braten. Den gehackten Knoblauch untermischen und auch noch das Tomatenmark in den Topf geben und alles zusammen für 1–2 Minuten rösten. Anschließend den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ablöschen und den Balsamico-Essig, die Worcester-Sauce, den Senf und die Kräuter hinzufügen. Das Gulasch nun für 45 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit einen Topf mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin für 2–3 Minuten glasig anschwitzen. Dann die Kürbispaste zufügen und diese für 5–6 Minuten braten. Anschließend die Gemüsemischung leicht abkühlen lassen. Danach den Kräuterfrischkäse und die 4 Eier untermischen. So lange rühren, bis sich der Frischkäse vollständig verteilt hat. Abschließend noch die Haferkleie und die gehackte Petersilie untermischen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in 12 Muffinförmchen füllen und diese für 30–35 Minuten im Backofen backen.

Wenn das Gulasch soweit ist, dann die Karotten- und die Pastinakenwürfel, sowie die Champignons zum Fleisch geben und alles gemeinsam für weitere 15 Minuten kochen lassen. Zum Schluss zur Bindung das Johanniskernmehl mit dem Schneebesen einrühren und das würzige Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am Ende die fertig gebackenen Zwiebel-Kürbismuffins gemeinsam mit dem würzigen Gulasch anrichten.

TIPP:

Wenn Sie im Besitz von Kartoffelfasern sind, dann können Sie die 25 g Haferkleie auch durch 15 g Kartoffelfasern ersetzen. Dadurch bekommen die Muffins ein wunderbar kartoffeliges Aroma, ganz ohne die zusätzliche Stärke der Originalkartoffel.



Überbackene Schlemmer-Kürbistaler

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

800 g Butternut-Kürbis,
den dicken Hals in 8
Scheiben geschnitten
80 g Tomaten-Pesto
50 g Schmand (24 % Fett)
30 g Haselnüsse, grob
gehackt
60 g mittelalter Gouda,
grob gerieben
Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 591
Fett: 39,5 g
Kohlenhydrate: 40,7 g
Eiweiß: 17,5 g

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier bedecken. Die 8 Scheiben Butternut-Kürbis auf das Blech legen und diese für 20 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit das Tomaten-Pesto mit dem Schmand und den gehackten Haselnüssen mischen und die Creme kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kürbisscheiben aus dem Ofen nehmen und die Tomatencreme auf den Scheiben verteilen. Dann noch mit dem geriebenen Gouda bestreuen und zurück mit dem Blech in den Ofen. Nun die belegten Kürbistaler für weitere 15 Minuten backen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.



TIPP:
Legen Sie doch alternativ kleine Scheiben von Raclette-Käse zum Überbacken auf die Taler. Als grüne Variante schmecken die überbackenen Schlemmer-Kürbistaler auch sehr fein mit einem hochwertigen Basilikum-Pesto.



Gefüllte Paprika mit Kürbis-Halloumi

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 EL Olivenöl
1 kleine rote Zwiebel, fein
gehackt
500 g Butternut-Kürbis,
grob geraspelt
150 g Kräuterfrischkäse
2 TL Oregano, frisch oder
getrocknet
3 Eier, Größe M
200 g Halloumi, grob
geraspelt (Grillkäse aus
Zypern)
6 große rote Paprika, längs
halbiert, ohne Kerngehäuse,
mit Grün
Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 513
Fett: 31,2 g
Kohlenhydrate: 32,9 g
Eiweiß: 23,6 g

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Dann die Kürbispaste zufügen und gemeinsam mit den Zwiebeln für 7–8 Minuten braten. Die Mischung lauwarm abkühlen lassen und anschließend den Kräuterfrischkäse, den Oregano, die Eier und den geraspelten Halloumi untermischen. Die Füllung für die Paprikaschoten mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Kürbismischung in die Paprikaschalen füllen und diese für 25 Minuten auf einem Backblech im Ofen backen.



TIPP:
Halloumi, den würzigen Grillkäse aus Zypern bekommen Sie im Spätsommer und Frühherbst in jedem Supermarkt. Er ist lange haltbar und kann im Kühlschrank gelagert werden. Wenn die Grillsaison vorbei ist, wird Halloumi etwas seltener und ist nur in gut sortierten Supermärkten erhältlich. Greifen Sie alternativ zu Feta-Käse, der so kombiniert auch wunderbar schmeckt.



Kürbis-Schüttelpizza



ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

1 EL Olivenöl
1 mittelgroße rote Zwiebel,
fein gehackt
200 g Hüttenkäse / körni-
ger Frischkäse (20 % Fett)
125 g Mozzarella, fein
gehackt
150 g gekochter Schinken,
in Scheiben, in kleine Stück-
chen geschnitten
50 g Parmesan, fein
gerieben
3 Eier, Größe M
25 g Haferkleie
30 g getrocknete Tomaten,
in kleine Stücke geschnitten
250 g Butternut-Kürbis,
grob geraspelt
1 TL Oregano, frisch oder
getrocknet
Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 497

Fett: 28,8 g

Kohlenhydrate: 20,2 g

Eiweiß: 37,6 g

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Eine kleine Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin für 4–5 Minuten halbweich braten. Dabei die Zwiebelwürfel bereits mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend alle Zutaten gemeinsam in eine große Schüssel geben, dabei weiteres Salz und Pfeffer nicht vergessen. Die Schüssel mit einem Deckel verschließen und schütteln, was das Zeug hält. Oder einfacher alle Zutaten in eine Schüssel füllen und dann mit einem Rührlöffel kräftig verrühren.

Die Mischung nun auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bis in die Ecken verteilen. Hilfreich ist beim Verstreichen der Schüttelpizzamasse ein Tortenheber. Nun noch für 30 Minuten im Ofen backen.

TIPP:

Wenn Sie Thunfischpizza lieben, dann tauschen Sie doch den gekochten Schinken gegen eine Dose Thunfisch in Lake aus. Lassen Sie die Lake gut abtropfen und zerkleinern Sie den Dosenfisch, bevor Sie ihn unter die Schüttelpizzamasse mischen.

