

## Kürbiskerne

Kürbiskerne .....	1
5 Tipps für den runden Genuss (Kürbis) .....	2
Auflauf .....	2
Halloween - Topf .....	3
Kartoffel-Apfel- Zwiebelauflauf .....	3
vegetarischer italienischer Auflauf .....	4
Zucchini gratin                      1 Ei .....	5
Backwaren .....	5
Kürbiskernkuchen                      5 Ei .....	5
Kürbis - Krokant - Schnitte          6 Ei .....	7
Kürbis - Mandel - Törtchen          2 Ei .....	7
Kürbiskernkipferl                      1 Ei .....	8
Kürbiskernkuchen    5 Ei .....	9
Kürbiskernkuchen                      5 Ei .....	10
Kürbiskernölkuchen                      3 Ei .....	10
Kürbisstrudel                              4 Ei .....	11
Schoko - Kürbiskernkuchen                      5 Ei .....	11
Brot .....	12
Bauernbrot .....	12
Kartoffel - Kürbis - Brötchen .....	13
Knäckebrot mit Kürbiskernen .....	13
Kürbiskernbrot .....	14
Pikant + Diverses .....	14
Basilikum - Tofu - Mousse .....	14
Geröstete Kürbiskerne zum Knabbern .....	15
Käse Carpaccio .....	16
Kürbisfüllung , Köstlichste          1 Eiweiß .....	16
Kürbiskernaufstrich .....	17
Kürbiskernöl - Aufstrich .....	17
Kürbiskernparfait    3 Ei + 4 Eigelb .....	18
Kürbisrisotto .....	18
Parfait aus karamellisierten Kürbiskernen 6 Eigelb + 2 Eiweiß .....	19
Quarkcreme mit Basilikum .....	20
Rosenkohlragout .....	20
Spaghetti Tricolore .....	21
Südsteirische Eierspeise                      4 Ei .....	22
Salat .....	22
Feldsalat mit gebratenem Kürbis .....	22
Suppe .....	23
Kürbis-Paprika-Lauchtopf mit Hefeweizen .....	23
Fenchelsuppe mit Linsen .....	24
Kohlrabikremsuppe mit Kürbiskernen .....	24
Kürbiscremesuppe, südsteirisch, von Rudolfo .....	25
Kürbiskernsuppe .....	25
Kürbissuppe mit Kürbiskernöl .....	26

Kürbissuppe mit Orangencroutons.....	26
Suppe mit dreimal Kürbis.....	27
Süßes Kürbiscremesüppchen .....	28
Fisch + Fleisch.....	28
Fischfilet auf Tomaten - Lauch.....	28
Heringe in Kürbiskernsauce (Poisson egusi, Kamerun) .....	29
Thunfisch mit Reis (Arroz com atum, Kapverdische Inseln)/Fisch .....	30
Thunfisch, gefüllte Auberginen mit Couscous.....	30
Hähnchenbrustfilet, Penne mit Estragon - Pesto.....	31
Kürbis - Gewürzbrot.....	31
Schinken, Kürbisquiche                      3 Ei.....	32
Speck, Kürbisquiche                              3 Ei .....	33
Speck, Kürbissuppe.....	34
PS.....	35

## 5 Tipps für den runden Genuss (Kürbis)

### Kürbis

- 1) Vitaminbombe: Je kleiner der Kürbis und je kräftiger die Farbe, desto vitaminreicher ist er.
- 2) Perfekte Frucht: Der Kürbis sollte ohne Druckstellen sein und beim Draufklopfen "klingen" - dann ist er reif.
- 3) Richtig garen: Große Sorten eignen sich gut zum Kochen, Füllen und Überbacken. Kleine mit ihrem festeren Fruchtfleisch sind ideal zum Braten.
- 4) Ideale Begleiter: Kürbis schmeckt auch toll als Ratatouille - mit Zucchini, Auberginen, Tomaten.
- 5) Selber ziehen: Kürbiskerne lauwarm waschen, trocknen aufheben und im Frühjahr in die Erde stecken.

100g Kürbis enthalten:

25 Kcal; Eisen (blutbildend); Phosphor (f.d. Knochen); Mineralien; 3 der wichtigsten Vitamine: A, C und E- im Trio ein Super-Zellschutz

## Auflauf

## Halloween - Topf

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Stück Kürbis(e), ca. 400 g, ersatzweise 300 g aus dem Glas
- 400 g Kartoffeln
- 1 Bund Lauchzwiebel(n)
- 2 Tomate(n)
- 80 g Kürbiskerne
- ½ Liter Gemüsebrühe
  - FUCHS Ingwer, gemahlen
  - FUCHS Curry Würzpaste
  - etwas Zucker

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kürbis und Kartoffeln schälen, beim Kürbis die Kerne entfernen, Kartoffeln waschen und beides in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, mit Tomaten waschen und klein schneiden. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Alles in einen Glstopf schichten. Gemüsebrühe mit Ingwer, Curry Würzpaste und Zucker kräftig würzen. Brühe über das Gemüse gießen und den Topf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 30-35 Minuten garen.

Kohlenhydrate: 27g / Portion

Fett: 17g / Portion

Eiweiß: 9,9g / Portion

29.8.03 CK

## Kartoffel-Apfel- Zwiebelauflauf

Für 4 Personen

700 g Kartoffeln

- 300 g mürbe Äpfel
- 200 g Zwiebeln
- 20 g Butter
- 150 g geriebener Hartkäse, vorzugsweise Höhlenkäse
- 250 ml saure Sahne
- Salz und Pfeffer
- Majoran
- Muskat
- 4 EL Kürbiskerne o. Sonnenblumenkerne

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln.

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

In eine gebutterte ofenfeste Form Äpfel, Zwiebeln und Kartoffeln mit etwas Käse dazwischen schichten.

Saure Sahne mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat würzen und auf die Masse geben.

Mit dem restlichen Käse bestreuen und unter Heißluft 35 Minuten bei 160 Grad Celsius backen. Nach 2/3 der Backzeit mit den Kürbiskernen bestreuen. Dazu passt ein grüner Salat.

Zubereitungszeit: 20 Minuten; Backzeit: 35 Minuten  
Variante: Die Hälfte der Äpfel durch Kürbis (z.B. Hokkaido) ersetzen.

## vegetarischer italienischer Auflauf

### Pizzocheri

Zutaten für 4 Portionen

4 Kartoffeln

½ Weißkohl

½ Wirsing

3 Zehe/n Knoblauch

25 g Kürbiskerne

25 g Sonnenblumenkerne

2 Peperoni, scharfe

Käse

100 g Nudeln (Pizzocheri)

### ZUBEREITUNG

Zuerst wird der Knoblauch geschält und in kleine Stücke gehackt. Darauf zerkleinert man die Peperoni und gibt Knoblauch, Peperoni, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne zusammen in eine kleine Pfanne mit heißem Öl. Vorsicht: Die Kürbiskerne platzen!

Am besten erst die Kerne anbraten, und später Knoblauch und Peperoni dazugeben.

Als nächstes schält und würfelt man die Kartoffeln, und gibt sie zusammen mit dem zerkleinerten Weißkohl und Wirsing in einen Topf mit kochendem Wasser. Wenn die Kartoffeln etwas weich geworden sind, gibt man die Pizzocheri hinzu (als Alternative gehen auch Bandnudeln jeglicher Art).

Das ganze lässt man so lange kochen, bis die Nudel kurz davor sind, al dente zu werden, und gießt es ab. Nun gibt man etwa 1/3 des Gemüses in eine Auflaufform, verteilt Salbei und die Kerne darüber, und schließt die Schicht mit Käse ab (zu empfehlen wäre Gratin-Käse und noch einen deftigen Käse).

Das ganze wiederholt man noch zweimal, und stellt es ca. 20 Min. (bis halt der obere Käse goldgelb wird) bei 200° in den E-Herd.

1.7.02 Whateverman

CK

## Zucchini gratin

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

800 g Zucchini

Salz

1 Ei(er)

2 EL Milch

500 g Quark (Sahnequark)

4 EL Tomatenmark

125 g Käse, gerieben

1 Bund Basilikum

Pfeffer

Muskat

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

3 EL Kürbiskerne, gehackt

### ZUBEREITUNG

Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, abtropfen und abkühlen lassen. Ei mit Milch, Quark und Tomatenmark verrühren, die Hälfte des Käses zugeben. Mit geschnittenen Basilikum, Pfeffer, Muskat und Knoblauch abschmecken. Die Hälfte der Zucchinischeiben schuppenartig in eine ausgefettete flache Backform schichten. Mit der Quark-Ei-Masse begießen und den Vorgang wiederholen. Mit restlichem Käse und grob gehackten Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°) 35 Min. überbacken. Dazu passt Polenta.

16.12.02 Callista

CK

## Backwaren

### Kürbiskernkuchen

5 Ei

-----TEIG-----

5 Eigelbe

3 EL Honig; flüssig

3 EL Rum

1/2 Päckchen Backpulver

5 Eiweiße  
60 g Zucker  
140 g Kürbiskerne; gemahlen  
70 g Bitterkuvertüre; gerieben  
50 g Mehl  
30 g Butter  
Salz  
Butter; für die Form  
Mehl; für die Form

-----FÜLLUNG-----

150 g Preiselbeerkonfitüre  
- oder Heidelbeerkonfitüre  
- mit ganzen Früchten

----BESTÄUBEN----

Puderzucker

Eigelbe, Honig, Rum, Backpulver und eine Prise Salz mischen und solange schaumig rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Eiweiße steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen. Den Eiweißschnee vorsichtig unter die Eigelbmasse mischen.

Gemahlene Kürbiskerne, geriebene Kuvertüre und Mehl vorsichtig unterheben, anschließend die flüssige, lauwarme Butter in den Teig laufen lassen und alles vorsichtig glattrühren.

Die Kastenform (20 cm lang) buttern, mit Mehl ausstreuen, überschüssiges Mehl entfernen. Den Teig hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad C ca. 35 bis 45 Minuten backen.

In der Form auskühlen lassen, anschließend stürzen.

Zweimal waagrecht durchschneiden, so dass drei gleichgroße rechteckige Platten entstehen.

Die untere Kuchenplatte mit der Hälfte der Konfitüre bestreichen, die mittlere Platte daraufsetzen, die übrige Konfitüre darauf verteilen und die letzte Kuchenplatte obenauf setzen.

Den fertigen Kürbiskernkuchen dick mit Puderzucker bestäuben und abgedeckt aufbewahren.

## Kürbis - Krokant - Schnitte 6 Ei

Zutaten für 10 Portionen

100 g Zucker  
100 g Kürbiskerne  
6 Ei(er), davon das Eigelb  
60 g Puderzucker  
1 Pck. Vanillezucker  
120 g Mehl, glattes  
60 g Walnüsse, gerieben  
etwas Öl  
6 Ei(er), davon das Eiklar  
80 g Zucker (Feinkristallzucker)  
Kaffee, kalter, zum Tränken  
500 g Mascarpone  
100 g Puderzucker

### ZUBEREITUNG

Die Kürbiskerne hacken und den Zucker karamellisieren, die Kerne dazugeben. Nach dem Erkalten in der Mulinette zerkleinern, 20g davon für das Biskuit verwenden.

Biskuitmasse herstellen: Dotter und Staubzucker und Vanillezucker zu einer weißlich-gelben Masse schlagen. Dann Eiklar mit dem Zucker steif schlagen. Mehl, Nüsse, Krokant und Eischnee unterheben. Masse auf ein Blech streichen und bei 200° backen. Kaffee mit etwas Rum oder Likör würzen. Fertiges Biskuit in zwei Hälften schneiden und mit dem Kaffee trinken.

Mascarponecreme herstellen (nicht zu fest schlagen) und eine Hälfte des Biskuits damit bestreichen. Die zweite Hälfte drauflegen und in Streifen schneiden. Mit Sahne und Krokant verzieren.

Kalt stellen!

24.2.03 Margy

CK

## Kürbis - Mandel - Törtchen 2 Ei

Zutaten für 10 Portionen

120 g Kürbisfleisch  
2 Ei(er), davon das Eigelb  
etwas Honig  
1 Zitrone(n), Saft und Schale  
etwas Rum und Bittermandelöl  
1 kleine Orange(n), den Saft  
1 Pck. Vanillezucker  
2 Ei(er), davon das Eiklar  
20 g Zucker (Feinkristallzucker)

100 g Mandeln, gerieben  
20 g Kürbiskerne, fein gehackte  
20 g Semmelbrösel  
20 g Mehl  
2 Msp. Backpulver  
¼ Liter Schlagsahne

#### ZUBEREITUNG

Das Kürbisfleisch fein raffeln und die Kürbiskerne kurz anrösten, dann aufhacken.

Aus dem Kürbisfleisch, Dotter, Honig, Zitronensaft und abger. Schale, Rum, Bittermandelöl, Orangensaft und Vanillezucker eine Masse herstellen. Die geriebenen Mandeln, Kürbiskerne, Mehl mit Backpulver und Brösel und dem geschlagenen Eiklar mit Zucker unterheben und zu einem Rührteig verarbeiten.

Die Masse gleichmäßig auf ein Blech streichen und bei 180° backen. Anschließend beliebige Formen ausstechen. (Quadratisch, Rund, dreieckig, sternförmig)

Sobald die Formen kalt sind, mit Sahne bestreichen und die Törtchen zusammensetzen. An der oberen Seite nochmals mit Sahne bestreichen und mit den gemahlene Kürbiskernen verzieren.

Kalt stellen!!

PS: Für dieses Rezept kann man statt Kürbissen auch Zucchini nehmen.

24.2.03 Margy

CK

#### Kürbiskernkipferl

1 Ei

Zutaten für 10 Portionen

0.3 kg Mehl

0.08 kg Puderzucker

1 Pkt. Vanillezucker

0.22 kg Butter

0.1 kg Kürbiskerne, fein gemahlen

1 Ei(er)

Puderzucker - Vanillezucker - Gemisch

#### ZUBEREITUNG

Mürbteig herstellen: Mehl mit Butter verbröseln, trockene Zutaten drüber streuen, in der Mitte eine Grube machen und das Ei zugeben; rasch zu einem glatten Teig verkneten; Teig kalt stellen, dünne Rolle formen, kleine Stücke abschneiden - diese zu Kipferl drehen (wie bei Vanillekipferl); Auf mit Backpapier ausgelegtem Blech bei 180° C hell backen; noch heiß in Vanille-Staubzucker-Gemisch wenden oder damit bezuckern. Diese Kekse sind eine interessante Variation der bekannten Vanillekipferl.



## Kürbiskernkuchen

5 Ei

Portion: 6

## TEIG-----

- 5 Eigelbe
- 3 El Honig; flüssig
- 3 El Rum
- 0,5 Päckchen Backpulver
- 5 Eiweiße
- 60 g Zucker
- 140 g Kürbiskerne; gemahlen
- 70 g Bitterkuvertüre; gerieben (in Mandelmühle gem)
- 50 g Mehl (Buchweizen)
- 30 g Butter
- Salz
- Butter; für die Form
- Mehl; für die Form

## FÜLLUNG-----

- 150 g Preiselbeerkonfitüre
- oder Heidelbeerkonfitüre
- mit ganzen Früchten

## BESTÄUBEN-----

- Puderzucker

Eigelbe, Honig, Rum, Backpulver und eine Prise Salz mischen und solange schaumig rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Eiweiße steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen. Den Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse mischen.

Gemahlene Kürbiskerne, geriebene Kuvertüre und Mehl vorsichtig unterheben, anschließend die flüssige, lauwarme Butter in den Teig laufen lassen und alles vorsichtig glattrühren.

Mit Backpapier auslegen, ist einfacher

Die Kastenform (20 cm lang) buttern, mit Mehl austreuen, überschüssiges Mehl entfernen. Den Teig hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad C ca. 35 bis 45 Minuten backen.

In der Form auskühlen lassen, anschließend stürzen.

Zweimal waagrecht durchschneiden, so dass drei gleichgroße rechteckige Platten entstehen.

Die untere Kuchenplatte mit der Hälfte der Konfitüre bestreichen, die mittlere Platte darauf setzen, die übrige Konfitüre darauf verteilen und die letzte Kuchenplatte obenauf setzen.

Den fertigen Kürbiskernkuchen dick mit Puderzucker bestäuben und abgedeckt aufbewahren.

### Kürbiskernkuchen

5 Ei

Zutaten für 4 Portionen

5 Ei(er), davon das Eigelb

350 g Zucker

1 Pkt. Vanillezucker

250 ml Öl (Kürbiskernöl)

100 g Nüsse, gemahlen

1 Msp. Zimt

1 Prise Salz

380 g Mehl

½ Pkt. Backpulver

400 g Kürbisfleisch, geraspelt

5 Ei(er), davon das Eiweiß, steif geschlagen Eischnee

Kürbiskerne, gehackt, zum Verzieren

2 Becher Kuchenglasur, Schoko

### ZUBEREITUNG

Dotter und Zucker schaumig rühren, andere Zutaten dazugeben, Eischnee unterziehen, auf ein Backblech streichen oder in eine Kastenform geben und bei ca. 180° 40-60 min backen.

Bitte mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen.

Nach dem Auskühlen mit Schokoglasur und den gehackten Kürbiskernen garnieren.

14.12.02 Monika S

### Kürbiskernölkuchen

3 Ei

Zutaten für 12 Portionen

1 Becher Sauerrahm (250 ml)

1 Becher Puderzucker

- 1 Becher Mehl
- 1 Becher Öl, Kürbiskernöl
- 1 Becher Kürbiskerne, grob gemahlen
- 3 Ei(er)
- 1 Pkt. Backpulver

#### ZUBEREITUNG

Alles zu einem Teig verrühren und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad 50 Min. backen. Am besten in einer Gugelhupfform.

7.9.01 Andrea Steinlechner CK

#### Kürbisstrudel

4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- Teig (Strudelteig)
- 1 kg Kürbis(e)
- 2 EL Butterschmalz
- 1 Zwiebel(n)
- 250 g Quark (Topfen)
- 100 g Butter
- 4 Ei(er)
- ¼ Liter Sauerrahm
- 100 g Mehl
- 2 EL Kürbiskerne
- Salz und Pfeffer
- Kümmel, gemahlen
- Dill

#### ZUBEREITUNG

Kürbis schälen, entkernen, raspeln und salzen. Zwiebel in Butterschmalz anrösten, Kürbis ausdrücken und dazugeben. Butter schaumig rühren. Dotter und Topfen nach und nach dazu rühren. Dotter und Kürbismasse, Sauerrahm, Gewürze und Dill vermengen. Eiklar mit einer Prise Salz aufschlagen und mit dem Mehl unter die Kürbismasse heben. Fülle auf dem Strudelteig verteilen, einrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Butter bestreichen und mit Kürbiskernen bestreuen. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

28.12.02 Traudl CK

#### Schoko - Kürbiskernkuchen

5 Ei

Zutaten für 10 Portionen

5 Ei(er), davon das Eiklar  
100 g Rohrzucker  
50 g Mehl  
1 TL Backpulver  
100 g Schokolade (geriebene Kochschokolade)  
100 g Kürbiskerne, geriebene  
5 Ei(er), davon das Eigelb  
30 g Butter, zerlassene  
2 EL Rum

#### ZUBEREITUNG

5 Eiklar zu steifen Schnee schlagen, Rohrzucker begeben und weiter-schlagen bis die Masse ganz fest ist. Mehl vermischt mit 1 TL Backpulver, geriebener Kochschokolade und geriebenen Kürbiskernen vermengen. 5 Eidotter, zerlassene Butter und 2 EL Rum locker einheben. Eine Kastenform mit Butter fetten und mit Mehl ausstreuen. Den Kuchen im vorgeheiztem Backrohr bei 175° Grad ca.50 Min. backen.

30.12.03 Genovefa56

CK

## Brot

### Bauernbrot

Zutaten für 1 Portionen

½ Liter Buttermilch  
1 Würfel Hefe  
½ Liter Wasser, warmes  
4 TL Salz  
4 EL Gewürzmischung für Brot  
600 g Mehl (Roggenmehl)  
600 g Mehl (Weizenmehl)  
40 g Sesam  
40 g Leinsamen  
40 g Sonnenblumenkerne  
40 g Kürbiskerne

#### ZUBEREITUNG

Hefe in Wasser auflösen. Dann alle Zutaten miteinander zu einen geschmeidigen Teig verkneten. Diesen ca. 10 Min. kräftig durcharbeiten und dann für 20 Min. gehen lassen. Danach nochmals durchkneten und formen. Form fetten u. bemehlen. Ich backe mein Brot immer in Ultraplus 5 l (v. Tupperware) da gelingt das Brot supergut. Es kann aber auch auf dem Backblech gebacken werden.  
40 Min. bei 200 Grad, dann 20 Min. bei 150 Grad fertig backen.

12.2.03 Speedy Gonzales CK

### Kartoffel - Kürbis - Brötchen

Zutaten für 20 Portionen

600 g Mehl  
½ Würfel Hefe  
300 ml Milch  
1 Ei(er)  
2 TL Salz  
2 EL Zucker  
90 g Kartoffeln, zerdrückt  
10 EL Kürbiskerne  
Körner, gemischt

#### ZUBEREITUNG

Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten und gehen lassen. Aus dem Teig 20 gleichgroße Kugeln formen und diese dann z.B. in ein Pizzablech legen. Die Teiglinge mit Wasser bestreichen und mit den Körnern bestreuen. Den Teig nochmals 20 Min. gehen lassen.

Bei 170 C° ca. 15-20 Min. backen.

Beim Backen eine Tasse Wasser in den Backofen stellen.

14.6.02 Perle CK

### Knäckebrot mit Kürbiskernen

Zutaten für 4 Portionen

200 g Mehl (Vollkornmehl)  
100 ml Öl  
100 ml Wasser  
1 Prise Salz  
100 g Kürbiskerne  
100 g Käse (Emmentaler), gerieben

#### ZUBEREITUNG

Vollkornmehl mit Öl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten und 1 Stunde ruhen lassen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig darauf geben und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Kürbiskerne und geriebenen Käse über den Teig

streuen. Den Teig im vorgeheizten Backofen bei 150°C auf der 2. Einschubleiste von unten 30 Minuten backen.

Knäckebrot aus dem Ofen nehmen, noch warm in 6 x 13 cm große Rechtecke schneiden und kalt werden lassen. In gut verschlossenen Dosen aufbewahren. Es schmeckt zu trockenem Weißwein.

12.10.03 Alexandra71

CK

### Kürbiskernbrot

Zutaten für 1 Portionen

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

250 g Buttermilch, lauwarm, (bis 375g)

300 g Mehl (Weizenvollkornmehl)

130 g Kürbiskerne

100 g Roggenschrot

100 g Maismehl

2 EL Öl (Kürbiskernöl)

1 TL Salz, gehäuft

3 EL Milch

#### ZUBEREITUNG

Hefe mit Zucker, etwas Buttermilch und Mehl anrühren. Zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.

Kürbiskerne (bis auf 30g) grob hacken. Mit restlichem Weizenmehl, Roggenschrot, Maismehl, Öl, Salz und soviel Buttermilch unterkneten, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Zugedeckt ca. 40 Min. gehen lassen.

Teig erneut durchkneten, in eine gefettete Kastenform (Länge 30 cm) drücken, mit Milch bestreichen, restliche Kürbiskerne aufstreuen. 30 Min. gehen lassen. Ofen auf 200°C vorheizen.

Brot 15 Min. backen, Hitze auf 180°C verringern. In ca. 45 Min. goldbraun backen, 5 Min. in der Form lassen, Stürzen.

17.3.02 Hobbykoechin

CK

### Pikant + Diverses

#### Basilikum - Tofu - Mousse

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Kürbiskerne

1 Bund Basilikum  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
100 g Tofu, (oder Quark oder Feta)  
1 EL Parmesan, frischer, gerieben  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Kürbiskerne mittelfein hacken. Basilikum grob hacken. Olivenöl, Zitronensaft und Basilikum glatt pürieren. Tofu zerkrümeln. Nach und nach mit den anderen Zutaten zu einer streichfesten Creme pürieren. Den Parmesan und mit den Kürbiskernen unter die Tofucreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17.12.03 Loop

CK

#### Geröstete Kürbiskerne zum Knabbern

Pepitas

Zutaten für 1 Portionen

Kürbiskerne, frische, z. B. aus einem Hokaido-Kürbis

1 EL Salz

1 EL Olivenöl

Wasser

#### ZUBEREITUNG

Bei der Zubereitung von Kürbissen für Chutneys, Suppen usw. bleiben die Kerne übrig. Es wäre schade, diese wegzuworfen, da sie reich an ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Gruppe), Eisen, Zink, Phosphor und Vitamin A sind. Ich esse gerne geröstete Kürbiskerne. Aus den USA kommen viele Rezepte für diese leckere Knabberei. Hier sind das einfachste Rezept und Anregungen für viele Variationen:

Die Kürbiskerne mit einem Esslöffel aus dem Kürbis entfernen und über Nacht in Salzwasser einlegen, damit sich das restliche Fruchtfleisch löst und die Kerne Geschmack annehmen. Dann abgießen und in einem Sieb einige Stunden trocknen lassen. Die Kerne auf einem Backblech ausbreiten, mit Olivenöl besprühen und etwa eine Stunde bei 200°C rösten. Ein- bis zweimal wenden, damit sie gleichmäßig braun werden. Nicht zu trocken werden lassen, denn sonst verlieren sie an Geschmack. Die gerösteten Kürbiskerne können mit und ohne Schale gegessen werden.

In den Staaten werden die Kerne auch ohne Salz und mit etwas Butter 15 - 20 Minuten in der Pfanne geröstet. Zimt kann dieser "süßen" Variante ebenfalls beigegeben werden.

Für eine herzhaftere Note alternativ das Olivenöl mit Knoblauch, Chilipulver, Kümmel, Rosmarin, Curry oder einer Mischung daraus würzen.

4.4.04 Leolo

CK

### Käse Carpaccio

Zutaten für 2 Portionen

20 g Kürbiskerne

200 g Camembert oder Brie

3 EL Aceto Balsamico

6 EL Öl (Olivenöl)

Salz

Pfeffer

2 EL Schnittlauch

Salat (Blattsalat), zum Garnieren

#### ZUBEREITUNG

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 4 min rösten, auskühlen lassen. Käse in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern kreisförmig anrichten.

Für die Marinade Kürbiskerne klein hacken, mit Aceto Balsamico, Olivenöl, 2 EL kaltem Wasser, Salz, Pfeffer würzen. Die Käsescheiben mit der Marinade gleichmäßig übergießen, mit Schnittlauch bestreuen und mit Blattsalat garnieren (z.B. Lollo Rosso) Dazu passt Brot oder Baguette.

18.4.03 Ulla2

CK

### Kürbisfüllung , Köstlichste 1 Eiweiß

Zutaten für 2 Portionen

125 g Kürbisfleisch (Hokkaido)

1 EL Zucker, brauner

2 EL Essig (Sherry-Essig)

2 Msp. Brühe, gekörnt

etwas Wasser

1 EL Frischkäse, sahnig

1 EL Semmelbrösel

2 EL Kürbiskerne

1 EL Karotte(n), gewürfelt, blanchiert

20 Blätter Wantan

Butter

Salbei

1 Ei(er), davon das Eiweiß

#### ZUBEREITUNG



Zucker karamellisieren, mit Essig ablöschen, gewürfelten (1 cm) Kürbis dazu, etwas Wasser. Kürbis gar köcheln (etwa 15 Minuten). Wenn nötig, Wasser nachgießen. Dabei ein bis zwei Messerspitzen gekörnte Brühe dazu rühren. Kürbiskerne ohne Fett rösten, einen Esslöffel zum Kürbis geben, pürieren.

Unter die Kürbis-Masse einen EL Frischkäse und zwei EL Semmelbrösel arbeiten, mit frisch gemahlenen Pfeffer (ruhig etwas großzügiger) und Salz würzen.

Je einen TL Kürbis-Masse auf ein Wantan - Blatt geben, Ränder mit Eiweiß einstreichen, ein zweites Wantan -blatt darüber legen, festdrücken.

Ein bis zwei Minuten kochen, dann in schäumende Butter, gewürzt mit etwas Salz und dem gehackten Salbei (Menge nach Geschmack) legen, kurz anbraten.

Tipp: kann man gut vorbereiten, Stunden später erst "vollenden".

Ich denke, diese köstliche Füllung geht selbstverständlich auch für Ravioli, Tortellini, etc.

13.01.03 Rosmarin

CK

### Kürbiskernaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

75 g Kürbiskerne, geschälte

75 g Butter, weiche

3 EL Puderzucker

1 TL Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG

Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne unter häufigem Rütteln kurz rösten. Etwas abkühlen lassen und in einem Mörser zerstoßen oder im Mixer zerkleinern.

Die Butter mit Zucker und Zitronensaft verrühren. Die Kürbiskerne unterrühren.

Der Aufstrich passt ausgezeichnet zu Brötchen oder Weißbrot und ist im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.

26.5.04 Zuckerschnute16

CK

### Kürbiskernöl - Aufstrich

Zutaten für 2 Portionen

2 Schalotte(n) oder kleine Zwiebeln

2 Zehe/n Knoblauch

3 EL Crème fraiche oder saure Sahne

3 EL Hüttenkäse (gekörnter Frischkäse)  
3 EL Öl (Kürbiskernöl)  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Kürbiskerne

#### ZUBEREITUNG

Die Schalotten und den Knoblauch in kleine Würfelchen hacken. Mit dem Creme fraiche, dem Hüttenkäse und dem Kürbiskernöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbiskerne leicht anrösten und unterheben.

Schmeckt am besten zu frischem Brot, aber auch als Dipp, z.B. auch zu Pellkartoffeln.

26.10.03 Maeuseturm CK

#### Kürbiskernparfait 3 Ei + 4 Eigelb

Zutaten für 6 Portionen

3 Ei(er)  
4 Ei(er), davon das Eigelb  
150 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
150 g Kürbiskerne, fein gerieben  
500 ml Schlagsahne

#### ZUBEREITUNG

Eine Rehrückenform (1 1/4 l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen. Eier, Dotter, Zucker, Vanillezucker und Salz über Wasserdampf cremig schlagen. Masse vom Dampf nehmen und rühren, bis sie abgekühlt ist. Kürbiskerne in die Eimasse rühren, Sahne schlagen und unterheben. Parfait-Masse in die Form füllen, mit Frischhaltefolie zudecken und ca. 10 Stunden gefrieren lassen. Parfait aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Mit Vanillesauce servieren, mit Schlagsahne und Kürbiskernen garnieren.

10.4.03 Angie25 CK

#### Kürbisrisotto

Risotto con la zucca

Zutaten für 4 Portionen

½ Liter Gemüsebrühe  
2 Schalotte(n), geschält und fein gewürfelt  
2 EL Butter  
300 g Reis, Arborio oder Milchreis  
200 ml Wein, weiß, trocken  
300 g Kürbisfleisch, z.B. Hokkaido, klein geschnitten  
2 EL Öl, Olivenöl  
1 EL Kürbiskerne, gehackt  
50 g Käse, Parmigiano Reggiano, frisch gerieben

#### ZUBEREITUNG

Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Schalottenwürfel in 1 EL Butter andünsten, den Reis dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze glasig dünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Nach und nach die Brühe dazugießen. Die Flüssigkeit zwischendurch immer unter Rühren einkochen lassen. Falls nötig, noch etwas heißes Wasser hinzufügen. Das Risotto sollte feucht sein und eine cremige Konsistenz aufweisen. Die Reiskörnchen müssen noch einen leichten Biss haben.

Kurz vor dem Garwerden des Reises die Kürbiskerne in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten, das Kürbisfleisch dazugeben und 4 Min. garen lassen. Den Risottoreis mit dem Kürbis vermengen, den Parmesankäse darüber reiben, mit der restlichen Butter abschmecken und sofort heiß servieren.

16.2.03 Sofi

CK

#### Parfait aus karamellisierten Kürbiskernen 6 Eigelb + 2 Eiweiß

Zutaten für 4 Portionen

100 g Zucker  
100 g Kürbiskerne  
40 g Walnüsse  
120 ml Wasser  
80 g Zucker  
6 Ei(er), davon das Eigelb  
2 Ei(er), davon das Eiweiß  
30 g Zucker  
250 ml Schlagsahne  
2 EL Rum, brauner

#### ZUBEREITUNG

Für eine Form von 1 l Inhalt: 100 Gramm Zucker hellbraun schmelzen. Die Kürbiskerne und Walnüsse mit einem Holzlöffel darin verrühren, sofort auf Backpapier geben und kalt werden lassen. Zu Krokant zerhacken.

Das Wasser mit 80 Gramm Zucker und den Eigelb verrühren und im Wasserbad dicklich-cremig aufschlagen, dann in Eiswasser kalt rühren. Die Eiweiß mit 30 Gramm Zucker steif schlagen und mit der geschlagenen Sahne unter die Parfaitmasse heben. Krokant dazu, mit Rum würzen. Form mit Klarsichtfolie auskleiden, die Masse einfüllen, mit Folie abdecken und mind. 5 Stunden in das Gefrierfach stellen. Das P. aus der Form nehmen, Folie abziehen und in Scheiben schneiden. Mit Rotweinsirup servieren. Dazu 700ml Rotwein und 60 Gramm Zucker sirupartig einkochen und auskühlen lassen. Soße als Spiegel auf den Teller und Parfaitscheiben darauf.

16.2.03 Callif

CK

### Quarkcreme mit Basilikum

Zutaten für 6 Portionen

½ Zitrone(n)

50 g Ziegenfrischkäse

250 g Quark (Magerquark)

100 ml Sahne

1 Zehe/n Knoblauch gepresst

Salz

30 g Kürbiskerne

1 EL Öl (Olivenöl)

2 EL Öl (Olivenöl)

Pfeffer

Basilikum

### ZUBEREITUNG

Zitrone auspressen. Ziegenkäse, Quark, Sahne, Knoblauchzehe und die in 1 EL Olivenöl angerösteten, gesalzene(n) Kürbiskerne vermischen, die restlichen 2 EL Olivenöl untermischen, mit zerzupftem Basilikum und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Einige Kürbiskerne für die Deko aufbewahren, ebenfalls ein Zweig Basilikum. Zu gerösteten Bauernbrotscheiben servieren.

22.4.02 Koelkast

CK

### Rosenkohlragout

Zutaten für 3 Portionen

600 g Rosenkohl

10 Steinpilze, getrocknet

125 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel(n)

1 TL Butter  
2 EL Crème fraîche  
125 ml Sherry  
2 EL Kürbiskerne, grün  
½ Bund Petersilie oder Basilikum  
Salz  
Pfeffer, aus der Mühle  
Muskat

#### ZUBEREITUNG

Rosenkohl putzen, Pilze in der Gemüsebrühe einweichen, Rosenkohl in Salzwasser 5 Minuten kochen, die Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten, den abgetropften Rosenkohl zugeben und mitdünsten. Pilze, Brühe, Creme fraîche und Sherry (wenn Kinder mitessen, kann dieser durch Brühe ersetzt werden) zugeben, aufkochen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Kürbiskerne ohne Fett rösten und zusammen mit der grob gehackten Petersilie über den Rosenkohl geben.

11.11.01 Netti

CK

### Spaghetti Tricolore

Zutaten für 4 Portionen  
150 g Kürbiskerne, geschälte  
1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
2 Bund Rucola  
2 EL Öl  
1 Dose/n Tomate(n)  
Salz  
Pfeffer  
500 g Nudeln (Spaghetti)

#### ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Rucola waschen, trocken schütteln und am besten mit einer Schere in fingerbreite Streifen schneiden.

Zwiebel im Fett glasig dünsten, Kürbiskerne mitrösten, dann Knoblauch und Rucola zufügen. Die Tomaten in der Dose zerschneiden und samt Saft zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, abgießen. Mit der Sauce zu Tisch geben.

21.6.02 Simone Hefner

CK

## Südsteirische Eierspelse

4 Ei

Rührei

Zutaten für 2 Portionen

4 Ei(er)

2 EL Öl (südsteirisches Kürbiskernöl)

1 EL Kürbiskerne, gehackt

Salz

Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Eier mit Salz und Pfeffer in einem passenden Gefäß verrühren. Das Kürbiskernöl in einer Pfanne erhitzen. Die Eiermasse in das erhitzte Öl geben und warten, bis das Ei gestockt ist. Je nach Geschmack kürzer oder länger braten. Immer darauf achten, dass das Öl nicht zu heiß wird, da es sonst bitter wird! Zum Anrichten auf Teller geben und die gehackten Kürbiskerne darüber streuen.

3.5.02 whoistrinity

CK

## Salat

### Feldsalat mit gebratenem Kürbis

Zutaten für 2 Portionen

300 g Kürbisfleisch, z.B. Hokkaido

75 g Zwiebel(n)

2 EL Öl, Olivenöl

2 EL Essig, z.B. Balsamico-Essig

2 EL Öl (Kürbiskernöl)

Meersalz

Pfeffer

150 g Feldsalat

60 g Käse, z.B. Feta- Schafskäse

1 EL Kürbiskerne, gehackt

### ZUBEREITUNG

Kürbis in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Zwiebeln vierteln und in streifen schneiden. Kürbis mit Küchentrepp trocken tupfen und in mehreren Portionen in Olivenöl auf beiden Seiten leicht anbraten. Kürbis aus der Pfanne nehmen, die Zwiebeln glasig dünsten und zum Kürbis geben. Kürbiskernöl, Balsamico-Essig, Meersalz und Pfeffer mischen, über die Kürbis-Zwiebel-Mischung geben und etwa eine Stunde durchziehen lassen. Feld-

salat sorgfältig waschen und auf einer großen Platte anrichten. Kürbisscheiben abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Kürbis neben dem Feldsalat anrichten. Aufgefangene Marinade über den Feldsalat träufeln. Feta grob zerkrümeln und über den Salat streuen, die gehackten Kürbiskerne über den Kürbis geben.

5.1.03 Sofi CK

## Suppe

### Kürbis-Paprika-Lauchtopf mit Hefeweizen

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Kürbis(e)
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 2 Stange/n Lauch
- 2 Knoblauch (Zehen)
- 60 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Honig
- 250 ml Weizenbier
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 handvoll Salbei (Blätter)
- 60 g Kürbiskerne
- 4 Scheibe/n Bauernbrot(e)

#### ZUBEREITUNG

Das Kürbisfleisch aus der Schale schneiden, die Kerne dabei entfernen und das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Paprika waschen, teilen, Stiele, Zwischenwände und Kerne entfernen und die Schoten in Rauten schneiden. Vom Lauch Wurzeln und welke Blattenden abschneiden, Stangen aufschneiden, unter fließendem Wasser gründlich waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Gemüse in 30 g Butter andünsten, mit Pfeffer, Salz, Paprika und Honig würzen, dann mit dem Bier und der Brühe angießen. In etwa 15 Minuten gar dünsten. Salbeiblätter und Kürbiskerne in der übrigen Butter knusprig braten. Die Brotscheiben in vier tiefe Teller legen. Das Gemüse abschmecken, darüber schöpfen und mit Salbei und Kürbiskernen bestreuen.

11.12.00

CK

## Fenchelsuppe mit Linsen

Portion: 4

- 1 mittl. Fenchelknolle
- 1 sm Zwiebel
- 1 El Öl
- 50 g Rote Linsen
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 50 g Kürbiskerne
- 100 g Süße Sahne
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 El Schnittlauchröllchen

Fenchel in knapp fingerbreite Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel und Linsen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren einige Sekunden anbraten. Fenchel zugeben, Brühe hinzugießen, aufkochen und Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten garen.

Während die Linsen kochen, Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei schwacher Hitze rösten, bis sie zart duften. Dabei hin und wieder umrühren.

Sahne in die Suppe rühren und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmte Teller verteilen. Schnittlauch und Kürbiskerne drüberstreuen.

## Kohlrabikremsuppe mit Kürbiskernen

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Kohlrabi
- 50 g Kürbiskerne
- 1 Becher Sahne

### ZUBEREITUNG

Kohlrabi in kleine Stücke schneiden und mit Wasser bedeckt in ca. 10-15 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Kohlrabi mit dem Pürierstab zerkleinern und mit der Brühe durch ein Sieb streichen. Nun die Sahne dazugeben und mit weißem Pfeffer und Salz fein abschmecken.

Zum servieren die Suppe mit den Kürbiskernen bestreuen. Die Suppe wird farblich intensiver und schöner, wenn dem Kohlrabi einige Stücke Brokkoli



zugefügt werden. Statt Kürbiskernen schmecken auch Pinienkerne sehr gut. Wenn man Krabben zugibt, wird eine leckere Kohlrabisuppe Holsteiner Art daraus.

28.7.03 Stellalotten

CK

### Kürbiscremesuppe, südsteirisch, von Rudolfo

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kürbisfleisch, ohne Schale und ohne Kerne gewogen

1 m.- große Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

750 ml Hühnerbrühe

200 ml Sahne (Obers)

Butter

Öl (Kürbiskernöl)

Kürbiskerne

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Das Kürbisfleisch würfeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Butter andünsten.

Das Kürbisfleisch dazugeben, kurz anrösten und mit Suppe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt eine halbe Stunde kochen lassen. 0,15 l Obers dazugießen.

Nochmals aufkochen und mit dem Stabmixer pürieren. Abschmecken.

Das restliche Obers steif schlagen. 2 EL Kürbiskerne grob hacken. Die Suppe anrichten.

Auf jeden Teller ein "Obershäubchen" setzen. Die Kürbiskerne drüberstreuen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl darüber träufeln.

26.11.03 Muschelkoch

CK

### Kürbiskernsuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kürbis(e)

200 g Crème fraîche

1 Tasse/n Sahne

1 Tasse/n Sahne, geschlagen, zum Anrichten

2 Tasse/n Brühe (Geflügelbrühe), entfettet

5 EL Öl (gutes Kürbiskernöl)

4 EL Kürbiskerne, geröstet

Salz und Pfeffer, weiß

1 Prise Muskat

#### ZUBEREITUNG

Das Kürbisfleisch auslösen und mit der Brühe 40 Min. kochen lassen und immer wieder mit etwas Wasser auffüllen. Die Gewürze, die Sahne und die Creme fraiche zugeben und mit dem Mixstab fein pürieren. Ganz zum Schluss das Kürbiskernöl unterschlagen. In Teller verteilen, darauf etwas geschlagene Sahne setzen und mit gerösteten Kürbiskernen verzieren.

8.5.01 Nearlyheadlessnick

CK

#### Kürbissuppe mit Kürbiskernöl

Zutaten für 6 Portionen

750 g Kürbisfleisch (z.B. Early Butternut)

2 Möhre(n)

1 Kartoffeln

1 Zwiebel(n)

2 EL Öl

50 g Suppengemüse, TK

1 Liter Gemüsebrühe

200 g Schlagsahne

Salz und Pfeffer, Saft von 1/2 Zitrone

1 Prise Muskat

30 g Kürbiskerne, geschälte

6 TL Öl (Kürbiskernöl)

Zucker

#### ZUBEREITUNG

Kürbis schälen und grob würfeln. Möhren, Kartoffel und Zwiebel würfeln. Gemüse in Öl anrösten, Suppengrün zugeben, andünsten, mit Brühe ablöschen. 20 Min bei mittlerer Hitze kochen lassen bis der Kürbis weich ist. Gemüse fein pürieren, Sahne zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Muskat abschmecken. Suppe in die Teller verteilen mit je 1 TL Kürbiskernöl beträufeln und mit den angerösteten Kürbiskernen bestreuen.

10.3.03 Vaku

CK

#### Kürbissuppe mit Orangencroutons

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Butter

2 Schalotte(n)

3 TL Curry  
700 g Kürbisfleisch, gerüsteter  
2.5 dl Orangensaft  
1 TL Salz  
1 Becher Sauerrahm  
2 EL Gin  
50 g Butter, weiche  
½ Orange(n) abgeriebene Schale  
1 TL Orangensaft  
1 Zehe/n Knoblauch, gepresst  
1 EL Kürbiskerne fein gehackt  
4 Scheibe/n Toastbrot  
Salz und Pfeffer nach Bedarf

#### ZUBEREITUNG

Kürbissuppe: Butter in der Pfanne warm werden lassen. Schalotten zugeben und andämpfen. Curry zugeben und mitdämpfen. Kürbis in Würfel schneiden, zugeben und kurz mitdämpfen. Orangensaft und Salz zugeben und zugedeckt weich kochen. Im Mixer fein pürieren. Sauerrahm mit dem Schwingbesen dazurühren. Gin nach Belieben dazugeben.

Orangencroutons: Butter, abgeriebene Schale einer 1/2 Orange, Orangensaft, Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Kürbiskerne mit einer Gabel gut mischen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Toastbrot toasten, diagonal in 8 Dreiecke schneiden. Noch lauwarm mit der Orangenbutter bestreichen. Toast zur Suppe servieren.

26.4.02 Uzala

CK

#### Suppe mit dreimal Kürbis

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Kürbisfleisch, gelbes  
½ Liter Gemüsebrühe  
¼ Liter Sahne  
2 EL Kürbiskerne, getrocknete  
Salz und Pfeffer  
Curry  
Butter

#### ZUBEREITUNG

Das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden und einige Minuten in der Gemüsebrühe kochen, die Sahne zugeben und Kürbis vollends weich kochen. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in wenig Butter anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Mit einem Pürierstab die Suppe mixen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die Suppe in tiefe Tel-

ler geben, mit dem Kürbiskernöl vorsichtig eine Kreis auf die Suppe zeichnen und in die Mitte die Kürbiskerne geben. Dazu Weißbrot reichen.

25.6.03 Binsn

CK

### Süßes Kürbiscremesüppchen

mit Kürbiskernkaramell und Orangenfilet

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kürbis(e) (Hokkaidokürbis)

½ Liter Apfelsaft, naturtrüb

100 g Kürbiskerne

2 Orange(n), filetiert

1 Zitrone(n), den Saft

1 Stange/n Zimt

2 EL Rohrzucker

EL Sirup (Ahornsirup)

#### ZUBEREITUNG

Den Kürbis putzen, in Würfel schneiden und mit dem Apfelsaft und der Zimtstange in einen Topf geben und in 10 - 15 Minuten weich kochen. Pürieren, mit Zitronensaft und Ahornsirup abschmecken.

3 Esslöffel Wasser in einen Topf geben, den Zucker hinzufügen, etwas einkochen lassen.

Die Kürbiskerne hineingeben und rühren, bis der Zucker anfängt zu karamellisieren.

Die Suppe in angewärmte Suppenteller anrichten und mit den Kürbiskernen und den Orangenfilets garnieren.

27.2.02 Indiemel

CK

### Fisch + Fleisch

#### Fischfilet auf Tomaten - Lauch

Zutaten für 2 Portionen

2 TL Estragon, getrockneter

20 EL Kartoffelpüreepulver

4 Lauchzwiebel(n)

8 Tomate(n)

2 EL Kürbiskerne

250 g Fischfilet (Seelachs oder Kabeljau)

2 TL Senf

8 TL Crème fraîche  
Pfeffer, frisch gemahlener

#### ZUBEREITUNG

360 ml Salzwasser mit dem Estragon sehr langsam erhitzen. Kurz vor dem Essen die Püreeflocken untermengen.

Inzwischen Lauchzwiebel in Ringe und Tomaten in Scheiben schneiden. Kürbiskerne hacken. Einen Topf erhitzen, die Lauchzwiebeln hineingeben, salzen und 1 Minute rühren. Die Tomaten zufügen und zugedeckt 1 bis 2 Min. dünsten.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Eine Seite mit Senf und Creme fraîche bestreichen und den Fisch mit dieser Seite nach oben auf das Gemüse setzen. Mit Kürbiskernen bestreuen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Min garen.

Fischfilet auf einem Teller warm stellen. Zuviel Flüssigkeit, dann offen einkochen. Gemüse und Püree zum Fisch anrichten.

2.8.03 Wernerlo

CK

#### [Heringe in Kürbiskernsauce \(Poisson egusi, Kamerun\)](#)

500 g Geräucherte Heringe  
6 Okras  
2 Tomaten  
2 Zwiebeln; gehackt  
2 Knoblauchzehen; gehackt  
200 g Kürbiskerne  
1/2 TL Pfefferpaste  
1 Bund Petersilie  
1/2 c Palmöl

Den Fisch in kleine Stücke zerteilen und in leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten garen. Die Okras klein schneiden und zugeben.

Öl erhitzen und die gewürfelten Tomaten, Zwiebeln sowie Knoblauch darin dünsten. Kürbiskerne, Pfefferpaste, gehackte Petersilie, den Fisch, die Okras sowie den Fischsud beifügen. Aufkochen, die Temperatur reduzieren und 7 Minuten köcheln.

Gut durchrühren und bei verringerter Hitze weitere 4 Minuten garen.

Beilage: Kochbananen, Yam, Süßkartoffeln oder Reis.

## Thunfisch mit Reis (Arroz com atum, Kapverdische Inseln)/Fisch

400 g Thunfischfilet  
2 Tomaten  
2 Zwiebeln; gehackt  
2 Knoblauchzehen; gehackt  
2 Pfefferschoten; gehackt  
1/2 l ;Wasser  
300 g Reis  
1 c Kürbiskerne (0.5 Tasse)  
2 EL Tomatenmark  
1/2 TL Pfefferpaste  
1 c Fischbrühe (1 Tasse)  
3 Gewürznelken  
1 Lorbeerblatt  
1/2 c Erdnussöl (0.5 Tasse)

### ZUM GARNIEREN-----

Schwarze Oliven  
Grüne Oliven

Den Fisch und die Tomaten würfeln.

Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Pfefferschoten darin anbraten. Wasser zugießen, den Reis beifügen und 10 Minuten kochen.

Kürbiskerne, Tomatenmark, Pfefferpaste, Brühe, Nelken und Lorbeerblatt zugeben, gut durchrühren und salzen. Fisch und Tomaten beifügen. Bei verringerter Hitze garen, bis der Reis eine locker-körnige Konsistenz annimmt. Wenn nötig, Wasser nachgießen.

Vor dem Servieren mit Oliven garnieren.

## Thunfisch, gefüllte Auberginen mit Couscous

Zutaten für 2 Portionen  
1 Dose/n Thunfisch, natur  
2 kleine Aubergine(n), (je 250 g)  
60 g Couscous  
1 kleine Zwiebel(n), fein gehackt  
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
200 ml Suppe  
Öl (Olivenöl)  
1 EL Kürbiskerne  
1 EL Koriander, gemahlen  
1 EL Curry

1 EL Kümmel, gemahlen  
Salz  
Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Backrohr auf 200 °C vorheizen. Auberginen der Länge nach halbieren, einschneiden und gut salzen. Salz etwas einziehen lassen. Mit den Schnittflächen nach unten auf ein gut geöltes Blech setzen und ca. 25 min. backen. Inzwischen Couscous mit der Suppe einmal aufkochen, Platte abschalten und den Couscous ausquellen lassen. Gehackte Zwiebel mit dem Öl bei mittlerer Hitze bräunen. Couscous, Knoblauch und Gewürze unterrühren. Aubergine aushöhlen, zerkleinertes Fruchtfleisch zur Couscous-Mischung geben. Zuletzt den Thunfisch und die Kürbiskerne beimengen. Auberginen mit der Masse füllen, 5 min. im Rohr backen.

26.11.02 Pignoli

CK

#### Hähnchenbrustfilet, Penne mit Estragon - Pesto

Zutaten für 4 Portionen

200 g Penne  
100 ml Olivenöl  
200 g Hähnchenbrustfilet  
4 EL Estragon  
2 Zehe/n Knoblauch  
4 EL Kürbiskerne  
6 EL Parmesan, gerieben oder Provolone  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Penne bissfest garen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch salzen und pfeffern und in Öl ca. 10 Minuten goldbraun braten. Estragon, geschälte Knoblauchzehen, Kürbiskerne, restliches Olivenöl und den Käse mit einem elektrischen Zerkleinerer oder Pürierstab fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Penne abgießen und mit dem Pesto und dem Fleisch mischen. Dazu passt ein leichter Blattsalat.

15.3.04 Dunja3

CK

#### Kürbis - Gewürzbrot

Zutaten für 1 Portionen

500 g Mehl (Weizenvollkornmehl)

2 TL Salz  
1 Würfel Hefe  
300 g Kürbisfleisch, püriert, gekocht , z. B. Hokkaido  
1 EL Honig  
50 ml Wasser  
1 Prise Muskat  
1 Prise Nelken, gemahlen  
1 TL Zimt, gemahlen  
1 TL Ingwer, gemahlen  
3 EL Kürbiskerne

#### ZUBEREITUNG

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Vertiefung eindrücken. Die Hefe und den Honig in dem warmen Wasser auflösen, 2 EL Mehl darunter rühren und in die Vertiefung gießen. Den Vorteig an einem warmen Ort zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

Das Püree und die Gewürze zum Vorteig geben und zu einem Teig verarbeiten, 15 Minuten gründlich verkneten. Den Teig in eine Schüssel geben und wieder zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht hat (ca. 50 Minuten).

Nochmals gut durchkneten und dabei die Kürbiskerne unterkneten. Den Teig in eine Kastenform füllen und 10 Minuten gehen lassen.

In dieser Zeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Brot ca. 45 Minuten backen.

5.6.04 Diandra

CK

Schinken, Kürbisquiche 3 Ei  
mit eingelegtem Kürbis und Gorgonzola

Zutaten für 12 Portionen

300 g Mehl, (Dinkelmehl)

½ TL Salz

150 g Butter, kalt in Stücken

600 g Kürbisfleisch, süß-sauer eingelegt

1 Bund Frühlingszwiebel(n), süß-sauer eingelegt

½ Bund Kerbel, fein gehackt

80 g Schinken, roh, fein gewürfelt

50 g Kürbiskerne

250 g Gorgonzola

200 ml süße Sahne

3 Ei(er)

Pfeffer, frisch gemahlen

Muskat

Mehl, für die Arbeitsfläche

Fett, für die Form



## ZUBEREITUNG

Mehl mit Salz und Butterstücken mischen, mit 6 EL eiskaltem Wasser zum Mürbeteig verkneten und 1 Std. kalt stellen.

Kürbis abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Einige Kürbiskerne zur Dekoration zurücklassen, den Rest grob hacken. Backofen auf 200 °C vorheizen. Gorgonzola und Sahne mischen, Eier zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mürbeteig auf einer wenig bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, eine Quicheform oder eine 26 cm-Springform damit auslegen und einen Rand hochziehen. Kürbis, Frühlingszwiebelringe, gehackten Kerbel, Schinkenwürfelchen und gehackte Kürbiskerne mischen und auf den Mürbeteig geben, mit der Gorgonzola-Sahne-Eier-Mischung übergießen und etwa 45-50 Min. goldbraun backen, evtl. nach der Hälfte der Zeit abdecken. Vor dem Servieren mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen.

21.12.03 Sofi

CK

## Speck, Kürbisquiche

3 Ei

Rezept für 1 Quiche

Zutaten für 12 Portionen  
250 g Mehl, (Type 1050)  
125 g Butter  
3 Ei(er)  
1 Prise Salz  
600 g Kürbisfleisch  
120 g Speck, durchwachsen  
2 EL Öl (Olivenöl)  
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)  
2 Knoblauch  
Kräutersalz  
200 ml Gemüsebrühe  
Fett für die Form  
150 g Crème fraîche  
100 g Käse (Greyerzer), gerieben  
2 EL Kürbiskerne  
Pfeffer  
Thymian, gerebelt

## ZUBEREITUNG

Aus Mehl, Butterstückchen, 1 Ei, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser einen Mürbeteig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

Den Kürbis schälen, von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Speck würfeln, in 1 EL Öl anbraten. Zwiebel schälen,

fein hacken, mit Kürbis zum Speck geben und anbraten. Knoblauch schälen, zum Gemüse pressen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Thymian würzen und Gemüsebrühe zugießen. Gemüse zugedeckt etwa 20 Minuten garen, pürieren und beiseite stellen.

Eine Springform von 26 cm Durchmesser einfetten, Teig ausrollen, Springformboden damit auslegen, dabei einen etwa 3 cm hohen Rand formen.

Restliche Eier mit Crème fraîche verquirlen. Greyerzerkäse reiben und unterrühren. Mischung unter das Kürbispüree mengen, 1 EL Kürbiskerne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse auf dem Teigboden verteilen. Restliche Kürbiskerne darüber streuen.

Die Quiche im Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen.

7.2.03 Dragonfly-Lady

CK

### Speck, Kürbissuppe

Zutaten für 4 Portionen

2 kg Kürbis(e), (gelber Gemüsekürbis), 1,2 Kg Fruchtfleisch

1 Zwiebel(n), gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, gehackt

1 EL Butter

200 ml Brühe

Salz und Pfeffer

30 g Speck (Frühstücksspeck)

20 g Kürbiskerne, grüne

75 g Frischkäse, mit grünem Pfeffer

1 Grapefruit, pink

Muskat

Worcestersauce

### ZUBEREITUNG

Kürbis schälen, faseriges Inneres und Kerne entfernen, Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebel im heißen Fett glasig dünsten. Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Kürbis zugeben, Brühe angießen, kräftig würzen und alles zugedeckt ca. 20 Min. garen. Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne langsam zerlassen. Kürbiskerne zugeben und alles knusprig rösten. Beiseite stellen. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, dann Frischkäse zugeben. Grapefruit filetieren und zusammen mit dem Saft in der Suppe kurz erhitzen. Abschmecken und mit Speck und Kürbiskernen bestreut servieren.

13.5.02 Hobbykoechin

CK

PS

Zusammen gestellt, Donnerstag, 26. August 2004

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

[aschra@t-online.de](mailto:aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 28.11.2004