

## **Die Rezepte hat uns Renate Wild – Heilpflanzenfachfrau – freundlicherweise überlassen.**

### **Rohkostsalat**

Es gibt nicht bei jedem Rezept Mengenangaben. Die Speisen können einfach nach dem jeweiligen Geschmack zubereitet werden. Zu gleichen Teilen Kürbis (Hokaido, Butternut, Muskat) Sellerie und Äpfel klein hobeln. Geröstete Kürbiskerne und Kräuter kleingehackt und miteinander vermischt. Dressing: Öl, Sahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Sojasoße

### **Kürbissalat mit Kräuterrahm**

*500g Kürbisfleisch fein gehobelt, ½ TL Pfeffer, ½ TL Kümmel, 1 ausgepreßte Zitrone, 1 TL Zucker (falls gewünscht), 6 EL Pflanzenöl.*

Diese Zutaten in einer Schüssel vermischen u. ca. 1 Stunde ziehen lassen.

*1/8 l Sauerrahm, 3 TL frische geh. Kräuter untermischen und servieren.*

### **Kürbissalat mit Äpfeln und Birnen**

*500g Kürbisfleisch, 2 saure Äpfel, 1 harte Birne alles grob raffeln.*

*3 EL Joghurt, ½ TL Senf, 1 ausgepresste Zitrone, 2 EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, gem. Ingwer*

als Marinade mischen und pikant abschmecken.

*1 Bund Schnittlauch, ½ Bund Dill (falls gewünscht)*

zusammen mit der Marinade über den Salat geben und nach dem Mischen ¼ Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

### **Kürbiskernbutter**

250g Butter, 30 – 50g Kürbiskerne geröstet u. gehackt, ca. 1 EL geriebenen Kürbis, je nach Geschmack Kräuter, Salz u. Pfeffer

### **Kürbis-Quiche**

Für den Teig: 150g Mehl, 100g weiche Butter, etwas Wasser und Salz

Aus den o.g. Zutaten einen glatten Teig herstellen, diesen dann in Folie einschlagen und bei Zimmertemperatur ruhen lassen (kann man auch gleich in die Form drücken).

Belag: 600g Kürbis in Würfel, 3 EL Kerne (ganz u. gehackt), 1 Zwiebel u. 1 Knoblauch gew., Kräuter – anbraten, ca. 5-10 Min. ziehen lassen und den Boden damit belegen – Salz, Pfeffer u. Muskat zum würzen, - 2 Eier, 1 Becher Sahne, 1 Becher Rahm, Parmesankäse oder Gouda ger., verquirlen und würzen, über die Würfel gießen und bei 200 Grad ca. 45-60 Min. backen



### **Kürbis-Linsen-Curry**

60g frischer Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1 Hokkaido-Kürbis ca. 1kg, 250g rote Linsen, 2 EL Öl, 1 TL Meersalz, 2 TL Vollrohrzucker, 3-4 TL mildes Currypulver, 800ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 100g creme fraiche oder Joghurt, ½ - 1 TL Chiliflakes.

Ingwer und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Den Kürbis halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die Linsen waschen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Ingwer darin 2 Min. braten, dann den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Den Kürbis zugeben und unter Rühren etwas anbraten, salzen. Mit Vollrohrzucker bestreuen und weiterrühren, bis der Zucker gelöst ist. Mit 2 TL Currypulver bestäuben, gut mischen und mit der klaren Suppe ablöschen. Die Linsen zugeben, aufkochen lassen und bei geschlossenem Topf ca. 20 Min. garen. Zitronenschale abreiben und 2-3 TL Saft auspressen. Curry mit Salz, Currypulver, der Hälfte Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Auf das Curry einzelne Kleckse Creme fraiche geben, mit Chiliflakes und der übrigen Zitronenschale bestreuen.

### **Kürbis-Apfel-Quitten-Mus / -Marmelade** nach Renate Wild

400g Äpfel, 400g Quitten, 400g Hokkaido-Kürbis, ¼ l Weißwein, 1 TL Timt, 1 Pr. Nelken. Äpfel und Quitten schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Kürbis die Kerne und das Fruchtfleisch entfernen u. würfeln. Alle Zutaten in einen Topf geben (oder Schnellkochtopf) und weich garen. Danach mit dem Zauberstab pürieren.

Diese Mus kann man nun weiterverarbeiten zu Marmelade, ich persönlich mag es nicht so süß und nehme Gelierzucker 3:1.

Man kann dieses Mus aber auch statt Apfelkompott verwenden, man kann es als Dessert unter Joghurt oder Quark rühren oder ein Tiramisu (s.o.) herstellen. Ich könnte mir auch vorstellen ein leckeres Eis daraus zu machen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Viel Spaß beim Ausprobieren.

### **Mousse au Kürbis**

500g Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden, ¼ l Weißwein, ¼ l Wasser zusammen weichdünsten, etwa 1/3 der Masse abnehmen und beiseite stellen, die restlichen 2/3 pürieren.

1 Msp. Zimt, 2 Msp. Nelken, ½ TL Ingwer frisch ger., 40-80g Zucker oder Honig, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Vanillepuddingpulver, 1 Pr. Salz

zu dem Kürbispüree geben und kurz aufkochen, die Kürbisstückchen unterrühren, dann abkühlen lassen.

¼ l Schlagsahne

steif schlagen und unter das erkaltete Kürbismus ziehen.

1-2 EL Kürbiskerne oder Walnüsse, gehackt, Zitronenmelisseblätter

Mousse in Schüsseln verteilen, mit den Kernen u. der Melisse dekorieren.

