

Kürbisrezepte

Kürbiscremesuppe

- 1 kg Kürbis in kleine Würfel geschnitten
- 200 Gramm Creme-fraîche
- 1 Tasse Milch
- 1 Teelöffel Salz
- weißer Pfeffer
- etwas Muskat
- 1 1/2 Tassen Geflügelbrühe



alles zusammen mit dem Kürbisfleisch vermischen und in einen Bräter füllen und zugedeckt bei E-Herd 180 oder Umluft 160 für eine Std. garen.
Danach das Kürbisfleisch pürieren. Zwischenzeitlich:
2 Scheiben Weißbrot in Würfel schneiden und mit 2 Eßl. Butter anbraten.
2 Eßl. ger. Käse über die fertige Suppe streuen.

Kürbis-Quiche

- ca. 500 g geschältes Kürbisfleisch (am besten Butternuss)
1 Pkg. Blätterteig
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Eier
1/2 l Milch
1/2 Becher Sauerrahm
20 dag ger. Käse
1 Kugel Mozzarella
Suppenwürze
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat



Quiche-Form mit etwas Olivenöl ausfetten und mit Blätterteig auslegen. Teig an den Rändern bis oben legen. Teigreste aufheben. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in etwas Olivenöl andünsten. Kürbis fein reiben und ca. 5 Minuten mitrösten. Milch dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Suppenwürze und Muskat kräftig abschmecken. Etwas überkühlen lassen.

Eier, Sauerrahm und Käse einrühren und Masse in die Form füllen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und Quiche damit belegen. Teigreste ausrollen, in feine Streifen schneiden und wie ein Gitter darüber verteilen.

45 Minuten bei 180° C im Rohr backen. Danach 5 Minuten auskühlen lassen.
Mit grünem Salat servieren.

Pesto

- 100g Ruccola (Basilikum o. a. Kräuter),
50g Kürbiskerne, geröstet, gehackt
8 EL Öl
2 EL Parmesankäse
Knoblauch nach Geschmack



Rezepte Kürbis-Company

Salate

Kürbis-Kartoffel-Salat

Zutaten :

400 g Kürbisfleisch
800 g festkochende Kartoffeln
2 kleine Zwiebeln
4 EL geröstete Kürbiskerne
1 EL Olivenöl extra nativ
etwas frische Pfefferminze

Zubereitung :

Die Kartoffeln im Dampf garen oder kochen, noch warm schälen und in Scheiben schneiden. Mit der Sauce mischen und 30 min. ziehen lassen. Den Kürbis mit der Rohkostreibe raspeln. In Öl andünsten, leicht salzen. Die Zwiebeln fein hacken, zusammen mit dem Kürbis sorgfältig unter den Kartoffelsalat mischen. Mit den Kürbiskernen und der Pfefferminze garnieren. Schmeckt am nächsten Tag doppelt lecker.

© 2000-2007 FLOVEG GmbH

Übersicht Druckversionen