

Gemüse der Woche: Hokkaido-Kürbis / Rosenkohl

Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer

800 g Hokkaidokürbis, geputzt gewogen

600 g Möhre, geschält gewogen

1 Stück Ingwer, ca. 3-4 cm lang

1 Zwiebel

2 EL Butter

1 Liter Gemüsebrühe

500 ml Kokosmilch

Salz und Pfeffer

Sojasauce

1 Zitrone, Saft davon

wer möchte: Koriandergrün zum Garnieren

Kürbis und Möhren grob würfeln, Ingwer fein reiben und Zwiebel würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15 - 20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Herzhafte Kürbis-Kartoffelpuffer

400 g Kartoffeln

400 g kleiner Hokkaido-Kürbis (1 kleiner Hokkaido-Kürbis)

1 kl. Zwiebel

1 Ei

150 g Dinkel-Vollkornmehl

20 g Speisestärke

Salz & Pfeffer

1 Prise geriebene Muskatnuss

30 g Butter

2 EL Bratöl

75 g Kürbiskerne

Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Die Zwiebel in feine Würfelchen schneiden. Kürbis waschen, das Fruchtfleisch grob raspeln und mit den Kartoffelraspeln, den Zwiebelwürfeln, dem Ei, dem Mehl und der Stärke mischen. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen. In einer Pfanne Butter mit Öl erhitzen und die Puffermasse esslöffelweise hineinsetzen, etwas flach drücken und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten, bis die Masse vollständig aufgebraucht ist. Gebratene Kürbispuffer auf Küchenpapier abtropfen lassen. Inzwischen Kürbiskerne in einer zweiten Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen, grob hacken und über die fertigen Kürbispuffer streuen. Dazu passt ein Kräuterquark oder Apfelmus und Zimt & Zucker.

Kürbisflammkuchen mit Schmorzwiebeln

Für den Teig (für 1 dünnen Flammkuchen = 1 Standard-Backblech für 2-3 Personen)

250g Dinkelvollkornmehl

1 gehäufter TL Salz

1 großzügiger EL Oliven- oder Rapsöl

150 ml Wasser

Für den Belag:

1 Becher Crème fraîche

2-3 Zwiebeln in Ringe geschnitten

½ mittelgroßer Hokkaidokürbis

ca. 150g würziger Weichkäse, z.B. Weißer Höfling, Schwalbert oder Rahmtaler

1 TL Zucker

1 EL Butter

Salz & Pfeffer

ggf. ein Bund frischer Salbei, etwas Rapsöl

Aus den Teigzutaten einen homogenen Teig kneten und ca. 30 Min. abgedeckt ruhen lassen. Währenddessen die Zwiebelringe in der Butter sanft anbraten und ca. 8-10 Min. schmoren lassen. Mit dem Zucker leicht karamellisieren lassen, salzen, kräftig pfeffern und beiseitestellen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in ca. 2-4mm dünne Scheiben hobelb/ schneiden. Den Käse in Scheiben schneiden. Nun den Teig dünn (2mm!) ausrollen und mit der Crème fraîche bestreichen. Kürbisstücke, Käsescheiben und Zwiebeln gleichmäßig darauf verteilen. Mit etwas Salz bestreuen. Bei 220°C Umluft ca. 13-15 Min. backen.

Wer mag und da hat, kann einige Blätter frischen Salbei mit Rapsöl und Salz pürieren und erhält ein würziges Salbeipesto, das man vor dem Backen ebenfalls auf dem Flammkuchen verteilen kann.

Kürbis-Schokoladen-Cookies

230g Kürbispüree

210g Zucker

120ml neutrales Öl

1 Ei

260g Dinkelvollkornmehl

je 1 Msp. Backpulver, Zimtpulver Vanillepulver

300g Zartbitter-Kuvertüre

Den Kürbis würfeln, ca. 8-10 Min. weich kochen und fein pürieren, 230g Püree abwiegen und etwas abkühlen lassen. Püree mit Zucker, Öl und das Ei verrühren. Mehl, Backpulver, Zimt und Vanille vermischen, dann die flüssigen Zutaten hinzugeben, kurz verrühren. Die Kuvertüre hacken und unterrühren.

Etwa ein Esslöffel große Teigbällchen auf ein Backblech geben. Bei 175°C Ober-/Unterhitze ca. 10-15 Min. backen.

Rosenkohlpfanne mit Schupfnudeln

500 g Rosenkohl

4 El Bratöl

150 ml Gemüsebrühe

400 g Schupfnudeln pfannenfertig

1 El Butter

100 g Tomaten halbgetrocknet

2 Stiele Salbei

Salz & Pfeffer

100 g Parmesan

Rosenkohlröschen putzen und halbieren. In Öl bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten rundherum anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und den Kohl darin bissfest garen. Schupfnudeln und Butter zugeben und unter Wenden kurz anbraten. Tomaten und Salbeiblättchen in Streifen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehobeltem Parmesan servieren.