

Karamellierte Kürbis – Zwiebelsuppe



- (4 – 6 Personen)
- 1,5 kg Kürbis Backofen auf 180°C vorheizen. Den Kürbis halbieren und Kerne entfernen. Die Schnittfläche dünn mit bepinseln. Mit der Schnittfläche nach unten in eine ofeneste Glasform legen. Ca. 45 – 60 Minuten backen bis das Fruchtfleisch weich ist und an den Schnittflächen karamellisiert. Abkühlen lassen und dann Fruchtfleisch herauskratzen.
- 3 El Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, darin
- 3 El Öl in kleine Würfel geschnitten und
- 2 Karotten in dünne Scheiben geschnitten anbraten. Unter häufigen Wenden ca. 15 Minuten andünsten, bis das Gemüse weiche ist.
- 2 große Zwiebeln drüberstreuen und unter Rühren ca. 10 – 15 Minuten weitergaren, bis der Zucker anfängt zu Karamellisieren. Mit ablöschen. Die Kürbismasse zugeben fein geschnitten zugeben. Die Suppe zum Kochen bringen und mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit abschmecken. Suppe ist etwas aufwendiger in der Zubereitung, schmeckt dafür aber etwas nuancenreicher und cremiger, auch ohne Sahne. Außer dem lässt sie sich sehr dekorativ in einem ausgehöhlten Kürbis servieren.

- 1 El Zucker
- 1 l Hühnerbrühe
- 1 Tel Salbeiblätter
- Salz, Pfeffer

Hähnchenbrustfilet in Kürbis – Kresse – Rahm

- 4 Hähnchenbrustfilet waschen und gut abtropfen lassen, rundherum mit Salz, Pfeffer und einreiben und in einem Bräter rundherum ca. 10 Minuten kräftig anbraten, herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen
- 3 El Öl schälen und feinhacken, im verbleibenden Fett kurz andünsten fein raspeln und zufügen, kurz mitdünsten und mit würzen und zugeben und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen bis der Kürbis weich ist. Mit dem Mixstab pürieren und mit abschmecken. Hähnchenbrustfilet in die Sauce legen und zugedeckt ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.
- 1 Zwiebel abbrausen und die Blätter über dem Bräter abschneiden, so dass alles betreut ist. Servieren, als Beilage passt sehr gut Reis. Geeignete Kürbisse: Hokkaido, roter Zentner, Butternut, Sweet Dumpling, etc.

Süße Kürbis-Bananen-Schnitze

- 200 g Mehl Typ 405 mit 100 ml Milch und 200 ml Mineralwasser und 30 g Zucker und 2 Eier Alle Zutaten zu einem homogenen Teig verarbeiten, Teig sollte flüssig sein, aber nicht zu zähflüssig. (Evtl. noch Flüssigkeit hinzufügen)
- 500 g Kürbis waschen, schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. 3 Bananen schälen und halbieren. Kürbisschnitze und Bananenhälften in den Pfannkuchenteig tauchen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit goldbraun ausbacken. Die heißen Schnitze mit etwas Honig beträufeln und heiß servieren. (Passt auch zu Vanilleeis dazu)

Gebackener Kürbis mit Parmesankruste

- 1 El Olivenöl
- 8 El Semmelbrösel
- 50 g geriebenen Parmesan
- ½ Tel getr. Rosmarin
- 2 – 3 Prisen Cayennepfeffer
- ½ Tel Salz
- ¼ Tel Pfeffer
- 1 großes Ei
- 2 – 3 kleine aromatische Kürbisse

Acron, Baby Boa

Backofen auf 200°C vorheizen. damit Backblech leicht bepinseln in einem tiefen Teller mit und und und und vermengen. in einem weiteren tiefen Teller gut verquirlen

putzen, aufschneiden, entkernen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kürbisteile einzeln zunächst in Ei und dann in der Parmesanmischung wälzen, bis sie rundherum mit der Panade bezogen sind. In gleichmäßigen Abstand auf das Backblech legen. Bei einmaligen Wenden ca. 5 – 7 Minuten auf jeder Seite backen, bis die Kruste knusprig und leicht gebräunt ist. Schmeckt heiß oder kalt als Beilage oder einfach nur als kleine Mahlzeit zum knabbern für zwischendurch.

Herzhafte Kürbisquiche

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 1 Ei
- 1 El Wasser
- 1 Prise Salz
- 500 g Kürbisfruchtfleisch
- 100 g Räucherspeck
- 1 El Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- 200 ml Gemüsebrühe

- 3 Eier
- 150 g Creme fraiche
- 100 g Bergkäse frisch gerieben
- 1 – 2 El Kürbiskerne

- 1 El Kürbiskerne

mit und und unter Zugabe von einen pikanten Mürbeteig unter Verwendung von Knethacken des Rührgerätes herstellen. Teig luftdicht verpackt ca. 30 Minuten kühl stellen. in kleine Würfel schneiden oder raspeln. ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Diesen in ausbraten lassen. feinhacken und zufügen, kurz andünsten, Kürbiswürfel hinzugeben. schalen und durchpressen und hinzugeben. Mit und pikant würzen, mit aufgießen und zugedeckt ca. 15 – 20 Minuten weich dünsten lassen. Pürieren und auskühlen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Springform von Ø 26 cm ausfetten und mit dem Mürbeteig auslegen, so dass ein 3 cm hoher Rand entsteht. mit und vermengen. Sowie alles unter das Kürbispüree mengen und nochmals pikant bschmecken. Die Mischung auf den Teigboden gleichmäßig verteilen und mit bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen. Die Quiche in Stücke schneiden und nach Belieben als Vorspeise für 6 Personen oder als Hauptgericht für 4 Personen noch warm servieren.