

Meine liebsten Kürbisrezepte

Andreas König

Zucchini- Kürbisschnitzel, natur

Zucchini- Kürbisschnitzel mache ich am liebsten „natur“ aus dem Backrohr bei mittlerer Hitze mit wenig Öl – so sind sie auch für ein sensibles Verdauungssystem leicht verträglich.

Zutaten:

- 1 ½ kg Kürbisfruchtfleisch (vorzugsweise aus der Familie der Moschuskürbisse) oder Zucchini
- Maronen (optional)
- Paprikaschoten (optional)
- 1 TL Salz
- Rosmarin
- 2 Prisen Muskatkrautsamen (optional)
- Majoran oder Thymian
- 5 EL Olivenöl



Zubereitung:

Kürbis schälen - Zucchini bei Bedarf schälen, in ca. 1- 2 cm dicke Scheiben oder Spalten schneiden, salzen und beölen, wie auch die Paprikaschoten - mit Muskatkrautsamen und geschnittenem Rosmarin bestreuen. Nun ½ - ¾ h bei 175°C backen, bis die Kürbis- Zucchini schnitzel weich sind. Maronen mit einem Messer einschneiden und ebenso mitbacken.

Nach dem Backen bestreue ich den Kürbis mit gerebeltem Majoran oder Thymian.

Nach Belieben mit Quinoa, Polenta, Reis, Erdäpfeln, Feldsalat, Ringelblumenpesto, Ribisel-Honigsoße, Bohnensalat... servieren.



Ofengemüse

Zutaten:

- 1 kg mittelgroße Erdäpfel (vorwiegend festkochend oder mehlig)
- 1 kg Pastinaken oder Zucchini/Kürbis
- Maronen (optional)
- Shiitakepilze (optional)
- 5 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Kümmel, Rosmarin
- 2 Prisen Muskatkrautsamen (optional)
- 2-4 Knoblauchzehen
- Wilder Oregano/Majoran



Zubereitung:

Erdäpfel und Pastinaken waschen, schälen und vierteln (oder andere beliebige Größe). Pilze putzen und in Streifen schneiden. Alles auf ein Backblech geben, salzen, Kümmel und etwas geschnittenen Rosmarin streuen und mit Olivenöl beträufeln. Nun alles mit den Händen gut vermischen.

Nun den Kürbis schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, beölen, mit Muskatkrautsamen bestreuen und in Scheiben geschnittener Knoblauch darauf verteilen.

Maronen mit einem Messer einschneiden und ebenso aufs Backblech legen.

Im Backofen bei 175°C ca. 1 Stunde schonend backen.

Alternativ können die Erdäpfel auch mit Schale halbiert mitgebacken werden. In diesem Fall wird nur die Schnittseite gewürzt und geölt und mit dieser nach unten, vorwiegend auf die hintere Hälfte des Backblechs gelegt. Werden diese gemeinsam mit Kürbis auf ein Blech gegeben, dann sollten sie ca. ½ Stunde bei 190°C vorgebacken werden.

Nach Belieben mit Bohnen-Lauchgemüse, Brennesselspinat, Zichoriensalat, Ringelblumenpesto, Bohnensalat, Senf, Meerrettich, gerebelten wilden Oregano... servieren.



Kürbiseintopf

Zutaten:

- 200 g Bohnen oder 300 g frische Bohnen/Fisolen
- 2 Zwiebeln (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 1,5 l Wasser
- 150 g Urweizen (z.B. Goldblumenweizen)
- 1 kg Kartoffeln, gewaschen und geschält
- 1 kg Kürbisfruchtfleisch
- 200 g Paprika (optional)
- 200 g Pilze (optional)
- 2-3 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter, Rosmarin, Majoran, Bohnenkraut
- 1 TL Kümmel
- ½ TL Samen vom Muskatkraut/Würzsilie (optional)

Zubereitung:

Den Weizen 24 Stunden zugedeckt in Wasser einweichen. Die über Nacht eingeweichten Hülsenfrüchte warm abspülen und in Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen. Bei Verwendung von Fisolen ebenso verfahren, ohne vorher einweichen.

Zwiebel pellen und in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten, mit Wasser aufgießen, den ab gespülten Weizen hinzugeben, aufkochen lassen und ca. ½ Stunde köcheln lassen.

Währenddessen die Kartoffeln in Würfel schneiden und zum Getreide geben, ebenso Salz, Kümmel, Lorbeerblätter und Rosmarin. Etwa 5 min. später den gewürfelten Kürbis hinzugeben und das Ganze in ca. 10 min weichköcheln lassen – Hülsenfrüchte und Majoran hinzugeben und servieren.

Die gesäuberten Pilze am besten extra in einer Pfanne sanft in Olivenöl schmorren – getrocknete Pilze ca. 15 min. in Wasser einweichen und mitkochen.



Kürbiscurry mit Polenta

Zutaten:

Für das Curry:

- 100 g Kichererbsen oder Bohnen (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- Bohnenkraut
- 1 große Zwiebel
- 1 kg Kürbisfruchtfleisch vom Moschuskürbis
- 4 EL Olivenöl
- ¼ l Wasser
- 1 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Prisen Muskatkrautsamen (Würzsilie)
- Thymian
- daumengroßes Stück Ingwer und Kurkuma
- 600 ml Zucchini-Fruchtsoße oder etwas Frucht-kompott aus Steinobst



Für die Polenta:

- 350 g Polenta
- 1,3 l Wasser
- Majoran (optional)
- 2 TL Salz



Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen/Bohnen abspülen und in Wasser mit Bohnenkraut weichkochen – Kochwasser abgießen.

Die Zwiebel pellen, feinwürfelig schneiden und im Öl-Wassergemisch, in einem Kochtopf ein paar Minuten dünsten - Muskatkrautsamen und 2 Lorbeerblätter ebenso zugeben. Währenddessen den Kürbis schälen in zentimetergroße Würfel schneiden und gemeinsam mit der Zwiebel unter gelegentlichem Rühren in etwa 10 Minuten weichdünsten – aber nicht zu weich, dass er stark zerfällt. Nun die Fruchtsoße und die gekochten Hülsenfrüchte untermengen – mit frisch geriebenen Ingwer und Kurkuma abschmecken.

Für die Polenta das Wasser mit dem Salz in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen lassen, Hitze reduzieren und die Polenta unter kräftigem Rühren einrieseln lassen. Herdplatte ausschalten und etwa fünf Minuten unter Rühren die Polenta eindicken lassen und noch einige Minuten auf der heißen Herdplatte quellen lassen. Mit frisch gerebelten Majoran würzen.

Das Curry mit der Polenta am Teller anrichten und genießen.

Alternativ kann der Kürbis auch in Scheiben geschnitten im Rohr weichgebacken werden.

Spaghettikürbis mit Gemüsesugo

Zutaten:

- 1 Spaghettikürbis (ca. 1,8 kg)
- 2-3 Knoblauchzehen (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 2 gestr. TL Salz
- Rosmarin
- 500 ml Tomatensoße oder Tomaten-Inkagurkensoße
- 250 g Vollkornreis oder Hirse (optional)



Zubereitung:

Den Kürbis waschen und halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen. Die Kürbishälften mit Olivenöl bestreichen, salzen, den geschnittenen Rosmarin und Knoblauch in die Mitte legen und noch etwas Olivenöl drauf gießen.

Mit den Schnittflächen nach oben in ein Jenaerglas oder in eine Bratpfanne legen und im Backofen ca. 45 Minuten bei 175° garen. Die Garzeit richtet sich nach der Größe des Kürbis. Wenn das Fruchtfleisch weich ist, kann man es sehr gut mit einer Gabel herausnehmen, wobei es zu „Spaghetti“ zerfällt. Jenes Fruchtfleisch, das nahe an der Schale ist und nicht zu Spaghetti zerfällt und geschmacklich nicht so gut ist, bekommen bei uns immer die Katzen mit Hefeflocken bestreut.

Alternativ kann man den Spaghettikürbis auch kochen: Dazu befreit man ihn vom Stielansatz und sticht mit einem Schaschlikspieß, einem Messer oder Gabel rundum Löcher in die Schale. Dann in einen ausreichend großen Topf mit Wasser geben – der Kürbis sollte sich beim Kochen drehen können, damit er gleichmäßig gar wird – das dauert etwa 30 min. Ob der Spaghettikürbis gar ist, verrät ein Fingerdruck auf die Schale: gibt sie nach, können Sie den Kürbis herausheben und abtropfen lassen. Dann halbieren, Kerne und harte Fasern aus der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale nehmen und in eine vorgewärmte Schale geben - es zerfällt dabei von allein in feine „Spaghetti“.

Den Spaghettikürbis mit der Soße, und dem gekochten Reis/Hirse servieren und genießen.

Die zweite Hälfte vom Spaghettikürbis kann natürlich auch sehr gut für den nächsten oder übernächsten Tag aufbewahrt werden, indem man das Fruchtfleisch mit der Gabel herauslöst und zum restlichen Reis/Hirse in den Topf gibt und kalt stellt. Am nächsten Tag kann man es dann gemeinsam mit der Soße und etwas Wasser als schnelles Mittagessen aufwärmen.



Kichernder Kürbisaufstrich

Zutaten:

- 150 g Kichererbsen
- Bohnenkraut
- 1 Zwiebel (optional)
- 400 g Kürbisfruchtfleisch (möglichst festfleischige Sorte)
- ~ 100 ml Wasser
- 50 g Olivenöl
- 1 gestr. TL Salz
- Einige Rosmarinspitzen, Lorbeerblatt
- 1 Prise Muskatkrautsamen (optional)
- Ingwer- und Kurkumawurzel



Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen abspülen und in Wasser mit Bohnenkraut weichkochen – Kochwasser abgießen und Kichererbsen abspülen.

Die Zwiebel pellen, fein würfeln und in einem Kochtopf im Öl–Wassergemisch glasig andünsten. Nun den Kürbis schälen, in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Salz in den Kochtopf geben - in etwa 15 min weichdünsten, Lorbeerblatt und Muskatkraut begeben - geschnittener Rosmarin etwa 5 min mitdünsten.

Die weichgekochten Kichererbsen nun zum Kürbisgemüse geben und mit einem Pürierstab pürieren – in Schraubgläser oder Schalen füllen. Im Kühlschrank ist dieser feine Aufstrich etwa 4 Tage haltbar. Ich mache meist mehr als die doppelte Menge und fülle dann einen Teil vom kochendheißen Aufstrich in sterilisierte Gläser zur Vorrathaltung.

Besonders lecker schmeckt er mit Spitzwegerich- oder Basilikumpesto – naturell.

Auf Vollkornsauerteigbrot gemeinsam mit Tomaten, Pfefferoni, milchsauren Gurken oder Radieschen ein Genuss!

Im Winter esse ich ihn am liebsten warm mit frisch geriebener Ingwer- und Kurkumawurzel gewürzt und evtl. mit Zedernkernen bestreut.



Hokkaido-Kürbisaufstrich

Zutaten:

- 1 kg Hokkaidokürbis - Fruchtfleisch, geschält und entkernt
- 1 Zwiebel (optional)
- 1 Quitte (optional)
- Etwas Zitronensaft, Mandarinen oder Orangen
- 100 ml Olivenöl
- 200 ml Wasser
- 1 geh. TL Salz
- ½ TL Thymian
- 100 g Spitzwegerich (optional)
- Zedernkerne (optional)



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Kochtopf in Öl-Wassergemisch glasig andünsten. Quitten schälen, in Würfel schneiden und zur Zwiebel geben – dabei keinesfalls in die Kerne schneiden (Blausäure!) Nun den Kürbis ebenso in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Salz in den Kochtopf geben - in etwa 15 min weichdünsten, dann Thymian beigegeben. Das weichgedünstete Gemüse nun mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Für die bis zu 4-wöchige Vorratshaltung kann man nun einen Teil von diesem Aufstrich in sterile Gläser füllen und sofort verschließen.

Der Zitronensaft (bzw. Orangen) sollte wegen geringer Haltbarkeit eher immer frisch beigegeben werden. Optional können auch frische Kräuter, wie z.B. fein geschnittener Spitzwegerich mit etwas Olivenöl untergemengt werden oder als grüner Tupfer die Brote damit verziert werden.

Mit Vollkornbrot genießen – nach Geschmack mit Kürbiskerne oder Zedernkerne bestreut servieren. Dazu passen auch sehr gut Yaconknollen, Topinamburknollen, milchsauer eingelegte Gurken, Mandarinen...



Kürbiscremesuppe

Zutaten:

- 1 kg Kürbis, geschält, faserige Teile und Kerne entfernt, in Stücke geschnitten
- 400 g Erdäpfeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 Quitte, geschält, Kerne entfernt und in Stücke geschnitten (optional)
- 4 EL Olivenöl
- 1,2 l Wasser
- 2 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 2 Prisen Muskatkrautsamen (optional)
- Etwas geriebener Kurkuma, Ingwer... (optional)
- Majoran, Lorbeerblatt, Liebstöckel, Petersilie, Sellerieblatt
- Geröstete Kürbiskerne, Kürbiskernöl (optional)



Zubereitung:

Das Wasser mit Olivenöl, Erdäpfelwürfel, Kümmel und Salz zum Kochen bringen. Quitte und Kürbis begeben und bei schwacher Hitze 15 - 20 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt und Liebstöckel für etwa 5 min. begeben – danach entfernen.

Die Suppe mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen oder pürieren und mit den restlichen Gewürzen und Kräutern abschmecken. Auf Suppenteller servieren und nach Wunsch mit Ringelblumenblüten, Quittenmus, Kräuter, Kürbiskernen, Kernöl... garnieren.

Von meiner reichen Kürbisernte im Herbst 2021, meiner Lieblingsorten, der Kultur wie auch der richtigen Lagerung und dem gesundheitlichen Wert habe ich in folgender Ausgabe meines monatlichen Gesundes-Leben-News berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/160-gesundes-leben-news-oktober-2021#Kuerbis>

Haben dir die hier vorgestellten Rezepte geschmeckt? Lass es mir gerne wissen!

Mehr gesunde und schmackhafte Rezepte dieser Art findest du in meiner umfangreichen Rezeptsammlung auf mittlerweile 111 Seiten:

<https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Die jeweils aktuellste Version kann ausgedruckt bei mir um 10 € auch gekauft werden.

Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

☎ +43 (0) 650/490 33 99

✉ andreak1@gmx.at

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>

<https://gesundeleben.online/>