



Steckrüben-Gemüse-Topf

Zutaten:

1 Steckrübe
1-2 Zwiebeln
300 g Kartoffeln (fest k.)
300g Möhren
30 g Butter
150 ml Gemüsebrühe
100 g Schlagsahne
100 g Crème fraîche
Kräutersalz
Pfeffer
Birndicksaft zum Würzen
30 g Kürbiskerne
Kräuter, TK

Zubereitung

Die Steckrübe in dünne Scheiben schneiden, dann schälen, evtl. kurz abbrausen und in 5 cm lange dünne Stifte schneiden. Möhren ebenfalls klein schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, zuerst in Scheiben, dann in entsprechend große Stifte schneiden. Butter zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann Steckrüben und anderes Gemüse zugeben, andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne und 50 g Crème fraîche verrühren, zum Gemüse geben und herzhaft mit Salz, Pfeffer und Birndicksaft würzen. Das Ganze zugedeckt 30 Minuten bei milder Hitze garen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie duften. Das Gemüse anrichten, Kräuter, Kürbiskerne und die restliche Crème fraîche getrennt dazu servieren.

Gefüllte Zucchini

Zutaten:

100 g Bulgur oder Quinoa
200 ml Gemüsebrühe
2 Zucchini
1 Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
100 g Tomatenpüree
Paprikapulver
Kräutersalz
Salz, Pfeffer
Fett für die Form
100 g Gouda oder Feta

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Bulgur in die kochende Gemüsebrühe streuen und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 15 Minuten quellen lassen. Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen breiten Rand lassen. Fruchtfleisch hacken. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch pellen. Tomate und Paprika klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Paprika und gehackte Zucchini darin unter Rühren 2 Minuten braten. Knoblauch dazu pressen. Tomatenpüree und Bulgur dazugeben und alles herzhaft mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Zucchini von innen salzen und nebeneinander in eine gefettete ofenfeste Form setzen. Füllung in die Zucchini geben, restliche Füllung daneben setzen, Gouda reiben und über die Zucchini streuen. Zucchini im Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.



Kürbis-Karotten-Suppe

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
4-5 Möhren
2-3 Kartoffeln mehlig
1 Dose Kokosmilch
Ca. 0,8 l Brühe
Salz, Pfeffer
1 TL Kurkuma
2 cm Ingwer
1 EL Kokosöl o. anderes Bratöl

Zubereitung

Kürbis waschen und würfeln (mit Schale). Möhren, Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und Zwiebeln andünsten. Knoblauch und Ingwer dazu geben und kurz mit anschwitzen. Dann das andere Gemüse dazu geben, kurz mit schmoren und mit der Brühe angießen. Alles ca. 20 Minuten köcheln. Kokosmilch, Kurkuma und noch Salz und Pfeffer hinzu geben und alles gut pürieren. Dazu passt Baguette und etwas Kürbiskernöl.

Kürbis-Kartoffel-Plätzchen

Zutaten:

500 g Kartoffeln
1 Kürbis
2 Zwiebeln
Meersalz
4 Eier
50 g Mehl
Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und waschen. Den Kürbis waschen, Kerne und weiße Innenfasern herausholen. Kartoffeln und Kürbis grob raspeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gemüseraspeln mit Zwiebelwürfeln, Salz, Eiern, Salz, Pfeffer und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und esslöffelweise Teig hineingeben und flach drücken. Nacheinander kleine goldbraune Plätzchen ausbacken. Die Kürbis-Kartoffel-Plätzchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchentrepp gut abtropfen lassen.
(Dazu schmeckt Apfelmus)
„Kürbis Melone & Co.“, Naumann & Göbel Verlag

Spitzkohl in Frischkäse-Rahm

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Spitzkohl
1-2 Paprika
2 EL Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
150 ml Wasser
2 EL Kräuterfrischkäse
1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl quer zu den Blattrippen in breite Streifen schneiden. Paprika in schmale Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten. Kohl dazugeben und weitere 2 Min. dünsten, dann die Paprika dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 4-5 Min. garen. Kräuterfrischkäse unter den Spitzkohl rühren, mit Zitronensaft abschmecken und servieren.
Zubereitungszeit 25 Minuten.