



Spaghettikürbis

hat Fleisch, welches beim Kochen in spaghettiähnliche Streifen zerfällt. Man kann ihn durchaus mit Tomatensauce essen, ist aber schade um den Geschmack. Auch als Beilage zu Kartoffelgerichten o. ä. Schale allseitig mit Gabel o. a. etwas anpieksen, im Ofen oder im Wasserbad garen, dann quer (!) aufschneiden und das faserige Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Lecker!

Spaghettikürbis-Auflauf

Zutaten:

1 Spaghettikürbis
100g Creme Fraiche
Muskat, Salz, Pfeffer
100g Käse gerieben
Paprikapulver
Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Den Kürbis mehrmals einstechen - entweder mit einer Gabel oder, wenn diese zu kurz ist, mit einem Spieß oder einer Fleischgabel. In einem ausreichend großen Topf Wasser mit etwas Salz zum Sieden bringen. Der Kürbis muss darin schwimmen können, damit er sich beim Kochen dann drehen kann - ein Gänsebräter tut es sonst auch.

Nach ca. 50 min. Kochzeit (gegebenenfalls Wasser nachgießen oder den Kürbis etwas drehen, wenn er sich nicht von selber bewegt) sollte die Haut des Kürbisses etwas elastischer sein - die Tastprobe ist wegen des kochenden Wassers allerdings etwas schwierig. Aber wenn man ganz leicht mit der Gabel über die Oberfläche fährt, sollten feine Spuren zurückbleiben. Dann das Wasser abgießen und den Kürbis etwas auskühlen lassen.

Dann halbiert man den Kürbis mit einem großen Messer. Direkt in der Mitte des Fruchtfleisches sind die Kerne und das dunkel-orangefarbene Fleisch um die Kerne herum. Die Kerne und das dunklere Fleisch um die Kerne erst entfernen, dann mit einem Esslöffel oder einer Gabel das Kürbisfruchtfleisch entnehmen und in eine separate Schüssel geben (das sieht wie Spaghetti aus). Wichtig ist, dass man schön vorsichtig ist, damit man die Außenwand nicht kaputtmacht - die braucht man noch.

Das nudelartige Innere wird dann in der Schüssel mit der Creme Fraiche, 2 EL von dem geriebenen Käse sowie den Gewürzen vermischt. Ruhig kräftig würzen - der Kürbis selbst ist nicht besonders geschmacksintensiv.

Die Masse wieder in die Kürbishälften füllen, mit dem Käse bestreuen und 20 Minuten bei 180 °C backen.



Spitzkohl-Kartoffel-Gratin mit Mandelkruste

Zutaten:

500 g Kartoffeln (fest k.)
1 Spitzkohl
Meersalz
1 TL Kümmel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g gemahlene Mandeln
1 EL Petersilie, TK
75 g Crème fraîche
50 g frisch geriebener Bergkäse, z.B. Greyerzer
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Backzeit ca. 30 Minuten.

Kartoffeln waschen und in der Schale 20 Minuten vorgaren. Inzwischen Spitzkohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Kohl ca. 5 Min. blanchieren, Kochwasser auffangen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit dem abgetropften Spitzkohl in eine flache feuerfeste Form schichten. Mit Salz und Kümmel bestreuen.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Mandeln, Petersilie, Crème fraîche und dem Kochwasser verrühren. Käse unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Zutaten in der Form verteilen.

Gratin im heißen Ofen (Umluft 180°) 30 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Nach Bahlmann: Health Food, Verlag Gräfe und Unzer

Bandnudeln mit Pilzrahm

Zutaten:

1 Bd. Bundzwiebeln
1/2 Peperoni, fein gehackt
1 Knoblauchzehe
300 g Steinchampignons
1 EL Petersilie, TK
2 EL Butter
ca. 200 ml Sahne
4 EL Crème fraîche
3 EL trockener Weißwein
ca. 500 g Bandnudeln
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
80 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung

Dazu schmeckt der Salat.
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Chilischote sehr fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Knoblauch und Chilischote kurz anschwitzen, Lauchzwiebeln und Pilzscheiben zugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Sahne, Crème fraîche und Weißwein zufügen und einige Minuten köcheln lassen, abschmecken. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Die heißen, abgetropften Nudeln mit der Pilzsauce vermischen. Mit Petersilie bestreuen. Parmesan dazu reichen.

Nach: Vegetarisch kochen, Gemüse und Pasta, Orbis Verlag.