



Kürbis mit Kichererbsen (indisch)

Zutaten:

800g Kürbis Hokkaido
3 mittelgroße mehlig
Kartoffel
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
6 EL Öl
1 TL Kreuzkümmelsamen
1TL gem. Kurkuma
1TL Paprikapulver
1TL gem. Korinader
½ TL Chilipulver
400g Kichererbsen gekocht
(aus dem Glas)
1TL Zucker und Salz
2TL Garam Masala

Zubereitung

Zubereitungszeit 40 Min.

Den Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in 3cm große Stücke schneiden. Kartoffel schälen und 2cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.

Das Öl in einem tiefen Topf erhitzen, Kreuzkümmelsamen kurz anrösten, Zwiebel unterrühren bis sie braun sind, Kartoffeln dazu geben. Nach ca.2-3 Minuten die anderen Gewürze (bis auf Garam Masala) und Knoblauch dazu geben und 1 Min. anbraten.

Kichererbsen, ca ¼ l Wasser, Salz und Zucker, Kürbis dazu und 10 Min. köcheln. Mehrmals umrühren und kurz vor dem Servieren das Garam Masala dazu geben.

Dazu passt Basmatireis und Mango-Chutney

Kürbis-Kartoffel-Plätzchen

Zutaten:

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

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 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



Ofengeröstete Süßkartoffeln

Zutaten:

Süßkartoffel
½ TL Paprikapulver
½ TL Curry
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Paprika, Curry und Salz und Pfeffer mit Süßkartoffeln vermischen. Mit Öl vermischen und ca. 30 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Ofen backen.

Man kann Süßkartoffeln auch mit Kürbisspalten oder Kartoffelspalten mischen.

Dazu passt Dipp und Salat

Spinat-Suppe mit Croutons

Zutaten:

ca. 500 g Spinat
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Butter
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Weizenmehl
500 ml Gemüsebrühe
75 ml Sahne
Meersalz
Pfeffer
Cayennepfeffer
2 Scheiben Toastbrot

Zubereitung

Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und sehr fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einem Suppentopf 1 EL Butter und das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat dazu geben und unter Rühren garen, bis die Blätter zusammenfallen. Das Mehl darüber stäuben und gut anschwitzen, die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe offen etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dann Sahne untermischen und die Suppe mit Meersalz, Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden. Restliche Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und die Brotwürfel darin rundherum knusprig braten. Die Suppe damit bestreut servieren.

Broccoli mit Curry-Rosinen-Soße

Zutaten:

250 g Penne
ca. 450 g Broccoli
250 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
1 Zwiebel
30 g Rosinen
2 TL Curry
20 g Butter
100 ml Weißwein

Zubereitung

Broccoli putzen und in Röschen teilen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Rosinen in Wein kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Penne in reichlich Salzwasser bissfest garen. In den letzten 5 Minuten den Broccoli mitgaren. In der Zwischenzeit die Butter zerlassen. Die Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Curry zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und die Sauce ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Die Rosinen zugeben und die Sauce mit den Penne und dem Broccoli mischen.