



Kürbis mit Kichererbsen (indisch)

Zutaten:

800g Kürbis Hokkaido
3 mittelgroße Kartoffel (vorw. fest)
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
2EL 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 ein Dipp und Salat

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