



## Kürbis-Sellerie-Stampf mit Halloumi

### Zutaten:

ca. 1 kg Kürbis Hokkaido  
1 Knollensellerie  
Salz und Pfeffer  
Olivenöl  
Lorbeerblatt  
2-3 EL Kürbiskerne  
1 Pck. Halloumi

### Zubereitung

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Den Knollensellerie schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Das Selleriegrün zum Würzen, oder für ein Pesto oder selbstgemachte Gemüsebrühe aufheben.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse ca. 3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann ca. 900 ml Wasser angießen, das Lorbeerblatt zugeben und das Gemüse in ca. 15 min. gar kochen.

Währenddessen die Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und den Halloumi anbraten.

Das Gemüse abgießen und eine Tasse Kochwasser auffangen. Anschließend das Gemüse mit etwas Olivenöl stampfen und so viel Kochwasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Halloumi und Kürbiskernen bestreut servieren.

## Sellerie-Kürbis-Suppe

### Zutaten:

1 Zwiebel  
ca. 600g Kürbis Hokkaido  
1 Knollensellerie  
1 Stück Ingwer (ca. 20g)  
1 El Olivenöl  
1 l Gemüsebrühe  
1 TL Kurkumapulver  
½ Currypulver  
Salz / Pfeffer  
Chiliflocken  
1 Zweig Thymian

### Zubereitung

Zwiebel, Ingwer und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Kürbis putzen, waschen, halbieren, Kerne herauslösen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüse zugeben und 5 Minuten mit andünsten. Brühe zugießen, Kurkuma und Curry zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe auf Suppentassen verteilen und mit zerstoßenem Pfeffer, Chiliflocken und Thymianblättchen garniert servieren.

Dazu schmeckt Vollkornbaguette.



## Zucchini-Dattel-Päckchen

### Zutaten:

2-3 Zucchini  
ca. 60g (veganer) Feta  
30g getrocknete Tomaten  
5 Datteln  
Grünes Pesto (selbst gemacht  
Oder gekauft)  
ca. 400g (Cherry-)tomaten  
1-2 EL Olivenöl  
2-3 Thymianzweige  
Salz und Pfeffer

### Optional als Beilage:

Nudeln, Reis oder Quinoa

### Zubereitung

Die Tomaten waschen und ggfs. halbieren. Etwas Öl in einer Auflaufform verteilen und die Tomaten und Thymianzweige hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten rösten. Die Zucchini mit einem Sparschäler in dicke Streifen schneiden. Ab der Mitte wird das etwas schwieriger, dann die Zucchini umdrehen und dort abschälen. Die Streifen zur Seite legen und die Zucchinireste kleinschneiden und in einer Schüssel sammeln und mit etwas Pesto vermengen. Die getrockneten Tomaten und die Datteln kleinschneiden. Pro Päckchen werden zwei Zucchiniestreifen benötigt. Beide Streifen vertikal platzieren und mit etwas Pesto bestreichen. Auf einen Streifen im unteren Drittel ein Stück Feta, ein Streifen getrocknete Tomaten und ein Stück Dattel legen. Die Streifen dann von unten nach oben aufrollen und so auf den anderen Streifen setzen, dass ihr die offene Seite mit dem zweiten Streifen einrollen könnt. Genauso mit den restlichen Zucchiniestreifen weitermachen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Päckchen mit etwas Öl bepinseln und zusammen mit den Zucchiniesten auf oder zwischen den Tomaten in der Auflaufform platzieren und weitere 15 Minuten rösten. Die Zucchini auf den warmen Tomaten servieren. Entweder nur mit leckerem Brot oder einer Beilage eurer Wahl.

Quelle: Heavenlynn Healthy

## Herbstliches Ofengemüse

### Zutaten:

1-2 Zwiebeln  
ca. 600g Kürbis Hokkaido  
2-3 Möhren  
1-2 Zucchini  
1 Paprika  
1-2 Kohlrabi  
1 Knoblauchzehe gepresst  
20 ml Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
1 EL Rosmarin  
Opt. Kürbiskernöl

### Zubereitung

Hokkaido aufschneiden und entkernen. Ofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis, Möhren, Zucchini, Paprika, Kohlrabi und Zwiebeln ggfs. schälen und klein schneiden. Alles zusammen in eine große Schüssel geben und mit Öl und den Gewürzen vermischen. Das Ganze noch auf ein Blech verteilen und für ca. 20 Minuten bei 200 °C garen. Nach Wunsch vor dem Servieren noch Kürbiskernöl darüber geben.

Pur oder als Beilage genießen!