



## Spaghettikürbis mit Spinat und Feta

### Zutaten:

1 Spaghettikürbis  
200g Spinat frisch oder  
gefroren  
1-2 EL Olivenöl  
2-3 Knoblauchzehen  
150g Frischkäse  
Salz und Pfeffer  
150g Feta  
Pinienkerne  
frischer Thymian

### Zubereitung

Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Spaghettikürbis mit einem scharfen Messer der Länge nach in zwei Hälften schneiden. Dann mit einem Esslöffel die Kerne herauschaben. Die Innenseiten jeder Kürbishälfte mit etwas Olivenöl einreiben und mit der Schnittseite nach unten zeigend auf eine Backform oder auf ein Backblech legen. Den Kürbis für ungefähr 40 Minuten backen, oder bis das Innere zart ist und du mit einer Gabel leicht hineinstecken kannst. Währenddessen ein wenig Öl in einer Pfanne oder in einem Topf erhitzen und den Knoblauch eine Minute lang unter Rühren anrösten, bis er gut duftet. Dann den Spinat hinzugeben und eine weitere Minute dünsten, bis er zusammengefallen ist. Anschließend ggf. die überschüssige Flüssigkeit von dem Spinat abtropfen lassen und dann den Frischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald der Kürbis fertig gebacken ist, kurz abkühlen lassen und das Innere mit einer Gabel auflockern, um Spaghetti-ähnliche dünne Nudeln zu erhalten. Die Spinat-Creme in jedes Kürbisschiffchen verteilen und unterrühren. Nach Belieben mit Feta belegen und die gefüllten Kürbisse nun 8-10 Minuten bei 180°C (Ober-/Unterhitze) backen. Dann den Backofen auf die Grillstufe (oder Umluft) stellen und weitere 3-5 Minuten backen, bis die Kürbisse heiß, käsig und leicht goldbraun sind. Am besten sofort mit gerösteten Pinienkernen und frischem Thymian bestreut servieren.

## Gelbe Bete Suppe

### Zutaten:

3-4 Gelbe Bete Knollen,  
½ für die Deko  
2 Kartoffeln  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Weißwein  
800 ml Gemüsebrühe  
2 Stiele Petersilie  
2 EL Pistazien  
50g Sahne

### Zubereitung

Gelbe Beten und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten anschwitzen. Kartoffeln und gelbe Beten hinzugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe auf mittlerer Stufe ca. 12 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die halbe gelbe Bete für die Deko schälen und in feine Scheiben hobeln. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die einzelnen Blätter abzupfen. Die Pistazien grob hacken. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und die Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Deko bestreut servieren.



## Herbstsalat mit Birnen und Walnüssen

### Zutaten:

1 Radicchio  
1 Handvoll Rucola oder  
Blattsalat  
4 EL Walnusskerne  
1 rote Zwiebel  
3 EL Balsamico-Essig  
Salz und Pfeffer  
1 TL Honig  
4 EL Olivenöl  
2 Birnen  
100g Blauschimmelkäse

### Zubereitung

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen, auskühlen lassen. Salate verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe hobeln oder schneiden. Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Öl darunter schlagen. Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Salat, Zwiebel, Birnen, Nüsse und Vinaigrette mischen, den Käse darüber bröckeln und servieren.

Dazu passt Baguette.

## Pasta mit Rahmwirsing und Walnüssen

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 kleiner Wirsing  
2 Knoblauchzehen  
400 ml Gemüsebrühe  
200g Sahne / Creme Fraiche  
500g Pasta  
2 Handvoll Walnusskerne  
Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
Optional: Parmesan

### Zubereitung

Zuerst den Wirsing vorbereiten: Dafür die äußeren Blätter entfernen, den Wirsing mit einem großen Messer halbieren, vierteln, den harten weißen Strunk entfernen und entsorgen und den Rest in feine Streifen schneiden. Wirsingstreifen in ein Sieb geben und waschen, gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und leicht in etwas Olivenöl in einer großen Pfanne oder Topf dünsten. Geschnittenen Wirsing dazu geben, mit der Brühe aufgießen und zugedeckt für etwa 30-40 Minuten sanft köcheln lassen - er sollte zart, aber noch leicht bissfest sein. Pasta in Salzwasser al dente garen, währenddessen die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz knackig rösten. Fertig gegarten Wirsing mit Sahne oder Creme Fraiche, Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta mit Wirsing, Walnüssen und frischem Parmesan bestreut servieren.