



Kürbis-Frittata

schmeckt warm und kalt

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
3-4 Eier
40 ml Sahne
30 g geriebener Parmesan
1 EL Kräuter der Provence
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Den Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und mit der Rohkostreibe raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kürbisraspel und Zwiebelwürfel zugedeckt ca. 5 Min. weich dünsten. Eier, Sahne, geriebener Parmesankäse, den gehackten Knoblauch und die Kräuter der Provence verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Eieguss über den Kürbis verteilen und stocken lassen.

Kürbis-Gratin mit Pesto-Kruste

Zutaten:

1 Hokkaido Kürbis
ca. 300 g Kartoffeln
Butter
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
2 Knoblauchzehen
250 ml Sahne
150 g Gouda
1-2 EL Pesto

Zubereitung

Den Kürbis waschen, vierteln, Kerne und Fasern entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter fetten, Kartoffel -und Kürbisscheiben mischen, in die Auflaufform schichten und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Sahne auf dem Gemüse verteilen. Den Gouda reiben und gründlich mit dem Pesto vermischen und ebenfalls über das Gratin verteilen. Bei 180 °C (Umluft) ca. 50-60 Minuten garen.



Champignon-Risotto

Zutaten:

500 g Arborio-Reis
1 Zwiebel
Olivenöl
500 ml Wasser
2 EL geschlagene Sahne
50 g Parmesan
Meersalz
Pfeffer
350 g Champignons

Zubereitung

Den Reis über Nacht in Wasser einweichen lassen. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Den Reis dazugeben. Mit 300 ml Wasser auffüllen, köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Nach und nach zusätzlich Wasser dazugeben. Ca. 45 Minuten kochen lassen. Nun Sahne und Parmesan hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignons vierteln und in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter das Risotto mischen.

Feldsalat mit Walnüssen

Zutaten:

Zutaten für 3-4 Personen:

200 g Feldsalat
3 EL Walnusskerne,
grob gehackt

Nussdressing:

2 EL Balsam-Essig
1 TL grobkörniger Senf
1 EL Apfelsüße
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl
3 El Kürbiskernöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Den Feldsalat in reichlich Wasser waschen, putzen und mundgerecht zerpfücken.
Die Zutaten für die Sauce sämig rühren. Die fein gehackte Zwiebel und den durchgepressten Knoblauch unterrühren.
Die Sauce über den Salat träufeln. Mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Tipp: Gebratene Pilze, z.B. Champignons sind eine feine Beilage zu diesem Salat.