



Kürbisrisotto (4 Personen)

Zutaten:

800g Hokaidokürbis
2 Schalotten
3EL Olioventöl
300g Risottoreis
2 Lorbeerblätter
1l Gemüse- oder
Geflügelbrühe
abgeriebene Schale von
½ unbehandelten Zitrone
4 EL frisch geriebener
Parmesan
Salz, Pfeffer
Schnittlauch (frisch oder TK)

Zubereitung

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in 1cm große Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Stücke schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Schalotten anbraten bis sie glasig werden. Den Reis und die Lorbeerblätter unterrühren. Die Brühe mit einer Suppenkelle nach und nach hinzu geben und immer wieder einkochen lassen. Nach 15 Minuten die Kürbiswürfel unterrühren und alles bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen und öfters umrühren. Das Risotto mit Zitronenschale, Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch garnieren.

Nach „Kürbis und Co.“, GU Verlag 2002

Gebratene Kürbisstreifen

Zutaten:

1 kl. Hand voll Kürbiskerne
1 kl. Hokkaidokürbis
4 Schalotten
4-6 Knoblauch Zehen
Olivenöl zum Braten
2 EL Ahornsirup
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Kürbiskerne bei kleiner Hitze anrösten. In der Zeit den Kürbis und die Schalotten in feine Streifen schneiden, Knoblauchzehen fein hacken. Kürbis, Knoblauch und Schalotten in Öl anbraten. Mit Ahornsirup, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbiskerne und Koriandergrün dazugeben.

Frischsauerkraut

Frisches Sauerkraut ist milchsauer fermentierter Weißkohl. Durch die Fermentation wird der Kohl verdaulicher und es wird das wertvolle Vitamin B12 gebildet. Außerdem ist es reich an Vitamin C und probiotischer Milchsäurebakterien. Bei starkem Erhitzen gehen diese verloren, daher wird empfohlen das Sauerkraut kalt oder nur leicht erwärmt zu essen. Wer es dennoch deftig zubereiten möchte, kann in einem Topf eine Zwiebel mit etwas Butter und Speck anbraten und das Sauerkraut dazu geben und gut durchrühren. Klassisch wird es zu Kartoffelpüree und Kasseler serviert.



Rübchen mit Honigglasur

Zutaten:

ca. 500-700 g Rübchen
Meersalz
50 g Walnusskerne
2 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
2 EL Honig
Saft 1 Zitrone

Zubereitung

Rübchen waschen und schälen, in 1 cm breite, gleichmäßige Streifen schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und die Gemüsestreifen darin etwa drei Minuten kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken und anschließend abtropfen lassen. Walnüsse hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Rübchen darin schwenken, mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Muskat würzen. Gemüse kurz mit geöffnetem Deckel weiter garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Honig und Zitronensaft mit den gehackten Walnüssen vermengen und über das Gemüse geben. Durch Schwenken alle Stücke benetzen. Glasiertes Gemüse sofort heiß servieren.

Clementinen-Quark-Dessert

Zutaten:

500g Quark
1 Becher Sahne
8-9 Clementinen
1 Packung Schokocookies
1 P Vanillezucker
6-8 EL Milch
2-3 EL Zucker
3-6 EL Amaretto
1 Prise Zimt
Schokoraspel zur Deko

Zubereitung

Die Sahne steif schlagen. Den Quark mit dem Zucker, Zimt, Amaretto, Vanillezucker und der Milch glatt schlagen und die Sahne unterheben..
Die Clementinen schälen und die einzelne Segmente klein schneiden. Cookies klein bröseln und für die Deko etwas Blockschokolade raspeln oder fertige Raspel nehmen.
Zuerst die Quarkmasse, dann die Cookies (mit Amaretto beträufelt) dann die Clementinenstücke in ein Glas geben und mit der Quarkmasse abschließen. Mit Schokoraspeln und einer Clementinenscheibe garnieren.