

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe

Köstliche Kürbis-Küche

Vegetarische
Rezepte



pala
verlag

Mit Cartoons
von Renate Alf

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe

Köstliche Kürbis-Küche

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe

Köstliche Kürbis-Küche

Vegetarische Rezepte

Mit Cartoons von Renate Alf



pala
verlag

Inhaltsverzeichnis

Der Kürbis – bunt, gesund und lecker	7
Die große Kürbiswelt	9
Kürbis im Garten	24
Gewürze rund um den Kürbis	29
Geheimtipps aus der Kürbisküche	36
Das sollten Sie noch wissen	39
Praktische Tipps	40
 Rezeptteil:	
Die Hauptsache zuerst – Gemüsegerichte	44
Als Vorspeise viel zu schade – Suppen und Eintöpfe	72
Nun kommt das Beste – Pikantes aus dem Backofen	92
Die leckersten Nebensachen der Welt – Beilagen und Snacks	128

Die Autoren 208

Die Illustratorin 210

Bezugsquellen 211

Verzeichnis der Rezepte 212

Ausgewählte Gartenkürbis-Sorten

Eichelkürbis (Acorn)

- **Aussehen:** 800 g bis 1 kg schwere Kürbisse mit fester, glatter Schale. Erdbeerförmige Früchte mit Längsrippen, die farblich von orange über dunkelgrün bis eierschalenfarben variieren. Das Fruchtfleisch ist sehr feinfaserig und gelborange.
- **Verwendung in der Küche:** Eichelkürbisse haben einen leicht süßen Geschmack von Nuss, Honig und Zimt. Sie sind ideal zum Braten, Backen, Füllen, für Pürees und Suppen, Gemüsegerichte und auch roh für Salate.
- **Lagerung:** Eichelkürbisse können im Keller bis zu 6 Monate aufbewahrt werden, ihr Geschmack wird durch das Lagern noch besser.
- **Besonderes:** Handliche Größe, leicht zu verarbeiten.

Spaghettikürbis

- **Aussehen:** 1 bis 3 kg schwere Kürbisse mit fester, glatter Schale. Sie sind oval, einfarbig oder auch gestreift. Sie können sowohl im unreifen Zustand (beigegrünlisches Aussehen) als auch im ausgereiften Zustand (weiß bis kräftig gelb) geerntet und zubereitet werden. Unreife Exemplare haben eine weiche Schale und nur kleine Kerne, wohingegen ausgereifte Spaghettikürbisse eine harte Schale und größere Kerne besitzen.
- **Verwendung in der Küche:** Das Fruchtfleisch lässt sich nach dem Kochen des ganzen Kürbis mit einer Gabel in spaghettiähnliche, lange Fäden lockern und auch wie Nudeln verzehren. Unreif geerntete Spaghettikürbisse müssen weder geschält noch entkernt werden. Spaghettikürbisse sind genau das Richtige zum Braten, für Pürees, Suppen, Gratins und Gemüsegerichte.
- **Lagerung:** Bei kühler und luftiger Lagerung sind Spaghettikürbisse bis zu 12 Monate haltbar und zum Essen auch dann immer noch ausgezeichnet.

Patisson (Kaisermütze, Scallopini, Kammuschel)

- **Aussehen:** Mützenförmige Kürbisse mit zarter, dünner Schale, die an einen Kinderkiesel, ein Ufo oder einen Diskus mit gewelltem Rand erinnern. Farblich variieren sie von elfenbeinfarben über krokusgelb bis grün gestreift.
- **Verwendung in der Küche:** Das Fruchtfleisch ist zart und neutral, jedoch aromatischer als das von Zucchini. Auch größere Exemplare besitzen noch eine weiche Schale und müssen nicht geschält werden. Patissons eignen sich ideal zum Backen, wofür sie unterschiedlich gefüllt werden können.

Aber auch zum Grillen, für Gemüsegerichte und sogar roh im Salat sind sie eine Delikatesse.

- **Lagerung:** Die ganzen Früchte können mindestens 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Mini-Patisson

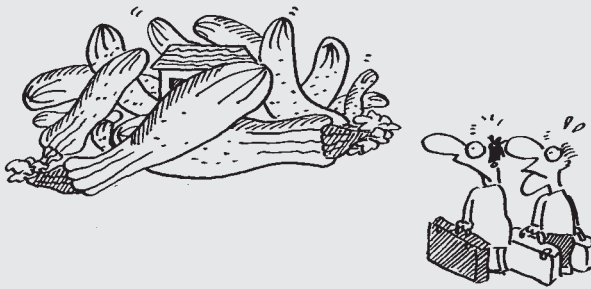
- **Aussehen:** Die kleinen Exemplare werden sehr früh geerntet und sehen aus wie kleine grüne, gelbe oder cremefarbene Kreisel.
- **Verwendung in der Küche:** Mini-Patissons haben eine etwas festere Konsistenz als Zucchini. Am dekorativsten sind sie, wenn sie im Ganzen gegrillt, gekocht oder blanchiert werden. Sie sind ein idealer Salatzusatz – vorher wenige Minuten blanchieren –, aber auch eine leckere Überraschung für Grillpartys oder Gemüsegerichte.
- **Lagerung:** Mini-Patissons halten sich im Kühlschrank 1 Woche.
- **Besonderes:** So schön sich Mini-Patissons auch als Dekoration in Obstschalen machen, von allen Zierkürbissen schmecken sie am besten!

Rondini (Ronde de Nice)

- **Aussehen:** Etwa 250 g schwere, dunkelgrüne und kugelförmige Kürbisse mit glatter Schale und etwa 15 cm Durchmesser. Rondini sehen aus wie runde Zucchini. Ihre Schale ist genau wie bei Zucchini grün bis hellgrün gestreift. Praktisch ist, dass Sie junge Rondini nicht schälen müssen und auch ihre wenigen Kerne mitessen können.
- **Verwendung in der Küche:** Das Fruchtfleisch ist hell und im Geschmack ähnlich wie das von Zucchini. Rondini sind ideal zum Füllen und Schmoren. Sie können einfach wie Zucchini zubereitet und verwendet werden.
- **Lagerung:** Junge Rondini sind im Kühlschrank bis zu 3 Wochen haltbar, reife Exemplare monatelang.

Gelbe und grüne Zucchini

- **Aussehen:** Zucchini werden meist geerntet, wenn sie noch jung sind. Ihre Schale ist weich, tiefgrün oder hellgrün bis hellgelb und ohne Kerne. Zucchini werden nicht geschält. Nur bei ganz großen Exemplaren ist es ratsam, die harte Schale zu entfernen.
- **Verwendung in der Küche:** Ihr Ertragreichtum im Garten, ihre unkomplizierte Handhabung und die kurze Garzeit in der Küche haben Zucchini zu Küchenfavoriten gemacht. Man schätzt sie nicht nur zum Kochen, Dünsten, Grillen, Backen und Füllen, sondern auch als Gratin oder in einem Salat. Zucchini garen Sie, genau wie alle anderen Gartenkürbisse, am besten im eigenen Saft.



- **Lagerung:** Im Kühlschrank können Zucchini etwa 1 Woche aufbewahrt werden.
- **Besonderes:** Lässt man Zucchini ungehindert auswachsen, so können sie beachtliche Größen annehmen. Bei unseren französischen Nachbarn bezeichnet man diese reifen Sommerkürbisse oder Gartenkürbisse als »Courge«. »Courgettes« heißen dort die kleinen, zarten und unreif geernteten Exemplare.

Die Hauptsache zuerst - Gemüsegerichte



Kürbis-Tomaten-Gemüse



Gewürze sind mehr als nur Appetitanreger und Gaumenschmeichler: Sie sind Verdauungshelfer, Schutz vor Krankheitserregern, Fit- und Muntermacher. Wer klug würzt, bereichert nicht nur den Speisezettel, sondern tut auch der Gesundheit und der Psyche etwas Gutes.

Für 4 Personen

350 g Tomaten

700 g Kürbis

100 g Kartoffeln

1 kleine frische grüne Chilischote

1 – 2 EL Olivenöl

1 ½ TL Fenchelsamen

1 ½ TL frisch geriebener Ingwer

1 TL Kurkuma

1 Prise frisch geriebener Muskat

1 TL Meersalz

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

zerstoßene Samen von 3 Kardamomkapseln

So wird's gemacht:

- 1) Tomaten waschen, in kochend heißem Wasser blanchieren und enthäuten.
- 2) Kürbis und Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Chili entkernen und klein schneiden.
- 3) Olivenöl erhitzen und Fenchelsamen goldbraun anrösten. Dann Ingwer, Chili und Kurkuma hinzufügen und nach einigen Sekunden auch die Kartoffeln. Haben die Kartoffeln nach wenigen Minuten eine leicht goldbraune Farbe angenommen, die Kürbiswürfel hinzugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten rösten.
- 4) Die Tomaten klein schneiden und dazugeben. Das Gericht zugedeckt auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis es gar ist.
- 5) Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Kardamom würzen.

Reis, Nudeln oder Fladenbrot machen sich zu diesem Gericht besonders gut. Oder probieren Sie Kürbis-Karotten-Frikadellen (siehe Seite 129) dazu.

Kürbissuppe mit gelbem Mung Dal



In aller Munde. Mungbohnen zählen neben Reis zu den populärsten Grundnahrungsmitteln Asiens. Nicht ohne Grund, denn Mung Dal ist nicht nur ein großzügiger Lieferant von wertvollem Eiweiß und Fett, sondern auch von Mineralstoffen. Und mit seinem recht hohen Lecithingehalt bringt er auch unsere kleinen grauen Zellen auf Trab.

Für 4 Personen

100 g gelber Mung Dal

*500 g Kürbis (zum Beispiel die Riesenkürbis-Sorte Grüner Hokkaido
oder die Moschuskürbis-Sorte Muskatkürbis)*

2 EL Olivenöl

2 TL frisch geriebener Ingwer

½ TL Asafoetida (kann entfallen)

1 Lorbeerblatt

1 TL gemahlener Koriander

1 TL Bockshornkleesamen

½ TL Kurkuma

1,2 l Wasser

1 – 1 ½ TL Meersalz

½ TL grüner Pfeffer

1 EL Vollrohrzucker

*2 – 3 EL frisch gehackte Korianderblätter oder Kräuter nach Wahl
eventuell ½ TL Mangopulver*

2 – 3 EL frisch gepresster Zitronensaft oder ½ TL Tamarindenextrakt

So wird's gemacht:

- 1) Mung Dal verlesen, waschen und wenn möglich über Nacht in Wasser einweichen. Dal anschließend in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.
- 2) Kürbis waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 3) In einem 3-Liter-Topf Öl erhitzen, Ingwer, eventuell Asafoetida, Lorbeer, Koriander, Bockshornkleesamen und Kurkuma wenige Sekunden anrösten. Kürbis darin anbraten und nach wenigen Minuten Mung Dal dazugeben. Mit dem Wasser auffüllen und etwa 45 Minuten kochen, bis Dal und Kürbis weich sind. (Im Schnellkochtopf brauchen Sie weniger Wasser und die Kochzeit beträgt nur 25 – 30 Minuten. Das restliche heiße Wasser dann nach dem Kochen hinzufügen.)

- 4) Lorbeerblatt entfernen. Salz, Pfeffer, Vollrohrzucker, Kräuter, eventuell Mangopulver sowie Zitronensaft oder Tamarindenextrakt in die Suppe rühren und servieren.

Wer es gerne cremig hat, püriert die Suppe einfach im Mixer oder mit einem Pürierstab (vorher das Lorbeerblatt entfernen). Mung Dal bekommen Sie in indischen und asiatischen Lebensmittelläden, im Naturkostladen oder beim Gewürzversand (siehe Seite 211).



Gebackener Kürbis mit Käsefüllung



Der Käse der Wahl. Selbst gemachter Frischkäse enthält noch die meisten der unzähligen gesunden Inhaltsstoffe seiner Ausgangssubstanz, der Milch. Am besten gelingt er mit naturbelassener Rohmilch oder Vorzugsmilch. So und nicht anders wird der bekömmlichste Käse überhaupt schon seit Jahrtausenden in Indien hergestellt. Statt des selbst gemachten Frischkäses können Sie auch Mozzarella, Feta, Doppelrahm-Frischkäse oder pürierten Tofu verwenden.

Für 4 Personen

*1 Hokkaido (etwa 1,5 kg Bruttogewicht)
etwas Olivenöl*

Für den Frischkäse:

2 l Milch

frisch gepresster Saft einer Zitrone

oder statt des selbst gemachten Frischkäses:

200 g Doppelrahm-Frischkäse, Feta, Mozzarella oder Tofu

Für die Füllung:

500 g Zucchini

2 – 4 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel

1 ½ TL gemahlener Koriander

1 ½ EL frisch geriebener Ingwer

100 g frisch gehacktes Basilikum

¾ TL Meersalz

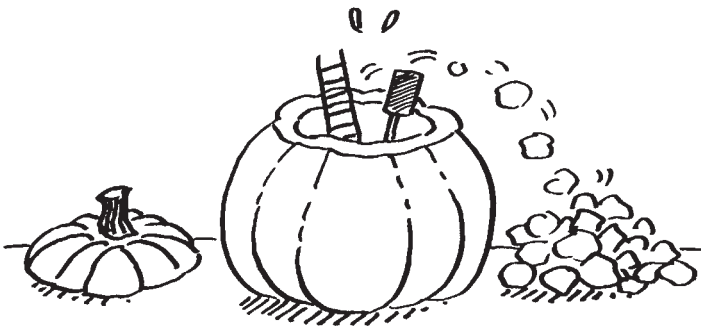
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

So wird's gemacht:

- 1) Backofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis waschen, abtrocknen, einen Deckel abschneiden und die Schnittstellen mit Olivenöl einreiben. Deckel wieder aufsetzen und Kürbis 45 – 60 Minuten backen, bis sein Fruchtfleisch weich ist.
- 2) In der Zwischenzeit Frischkäse herstellen (Anleitung siehe Seite 42). Käse nur kurz im Käsetuch abhängen lassen, damit die Molke zwar abtropfen kann, der Frischkäse jedoch sehr weich bleibt.

- 3) Zucchini in dünne, längliche Streifen schneiden. 1 – 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel darin goldbraun rösten, nach wenigen Sekunden Koriander und Ingwer hinzufügen und anschließend die Zucchini 5 – 8 Minuten anbraten.
- 4) Frischkäse aus dem Käsetuch in eine Schüssel geben und mit 1 – 2 EL Olivenöl weich und geschmeidig kneten. Zusammen mit dem gehackten Basilikum zu den Zucchini geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5) Den Kürbis aus dem Backofen nehmen und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Etwas Fruchtfleisch mit dem Löffel herausschaben, unter die Käsefüllung heben und in den Kürbis füllen. Nun den Deckel daraufsetzen und den Kürbis sofort servieren oder aber im Backofen so lange warm halten, bis die restlichen Beilagen fertig sind.

Servieren Sie den gebackenen Kürbis auf einer Platte und schneiden Sie für jede Portion ein beliebig großes »Kuchenstück« ab. Die Schale des Hokkaido können Sie mitessen. Zu diesem Schlemmergericht passen Basmatireis oder Hirse und viel Salat.



Kürbisgratin in Orangensaft



Andere Länder, andere Sitten – und andere Rezepte. So viele verschiedene Sorten von Kürbis es rund um den Erdball gibt, in so vielen leckeren Variationen bereitet man ihn auch zu. Hier ein Rezept unserer französischen Nachbarn.

Für 4 Personen

Für 2 große Auflaufformen oder Kasserolen mit Deckel

300 g Feta oder Tofu

1 kg Kürbis (zum Beispiel die Riesenkürbis-Sorte Hokkaido oder Potimarron)

3 – 4 TL frisch gehackter Ingwer

Für die Marinade:

3 EL Sesamöl oder Sonnenblumenöl

frisch gepresster Saft einer halben Orange

½ TL Zitronenpfeffer oder frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

½ TL Meersalz

¼ TL Cayennepfeffer

1 Prise Zimtpulver

1 EL Sesam



Außerdem:

eventuell 1 Orange

frisch gepresster Saft einer halben bis einer Orange

½ TL Meersalz

½ TL Zitronenpfeffer oder frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

eventuell 1 TL Vollrohrzucker

2 EL Butter oder Sonnenblumenöl

Fett für die Form

So wird's gemacht:

- 1) Feta oder Tofu in dünne Scheiben schneiden. Die Zutaten für die Marinade vermischen und den Tofu oder Feta darin marinieren. Wenn möglich, 1 Stunde ziehen lassen. Kürbis waschen, schälen, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
- 2) Zwei Kasserolen oder Auflaufformen einfetten. Backofen auf 225 °C vorheizen. In die (erste) Auflaufform abwechselnd die Hälfte der Kürbisscheiben und alle Tofuscheiben oder Fetascheiben dachziegelartig hineinlegen. Mit der Hälfte des Ingwers bestreuen und mit der Marinade des eingelegten Tofus übergießen.
- 3) In die zweite Kasserole oder Form die restlichen Kürbisscheiben schichten. (Falls erwünscht, eine Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen die Kürbisscheiben schichten.) Mit dem restlichen Ingwer bestreuen und den Saft einer Orange darübergießen. (Falls Sie Orangenscheiben zwischen die Kürbisstücke legen, genügt der Saft einer halben Orange.) Mit Salz, Pfeffer (und eventuell Vollrohrzucker) bestreuen und Butterflocken oder Öl darübergeben.
- 4) Kasserole mit Deckel schließen und beide Formen im Backofen bei 200 °C 45 – 60 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

Statt der Tofuscheiben oder Fetascheiben macht sich auch selbst gemachter gepresster Frischkäse gut (aus 2 – 2,5 l Milch, Anleitung siehe Seite 42). Servieren Sie dazu Baguette oder Kürbisbrot (siehe Seite 112) mit Kürbis-Sesam-Dip (siehe Seite 165).

Hirse mit Kürbis



Goldene Körner, die es in sich haben. Bei vielen Mineralien und Spurenelementen wie Eisen und Silicium ist die leckere und bekömmliche Hirse Spitzenklasse. Dazu kommen noch reichlich Lecithin, ungesättigte Fettsäuren, wichtige Eiweißbausteine und Vitamine der B-Gruppe. Hirse macht nicht nur schön, sondern auch kreativ und lustig.

Für 4 Personen

250 g Hirse

250 g Kürbis

40 g Rosinen

warmes Wasser zum Einweichen der Rosinen

½ TL Kurkuma

1 ½ TL frisch geriebener Ingwer

800 ml Wasser

90 g geröstete Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne

1 TL Meersalz

1 – 2 EL Olivenöl

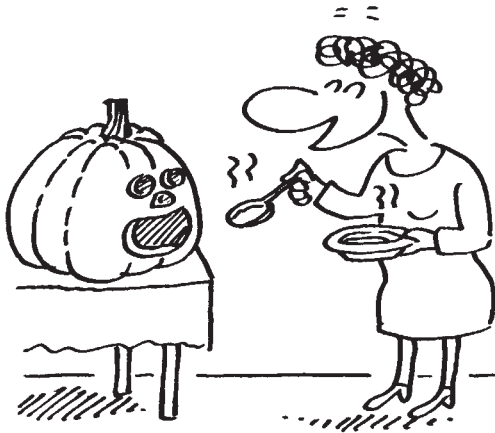
eventuell etwas frisch gepresster Zitronensaft

So wird's gemacht:

- 1) Hirse waschen und – falls möglich – mindestens 1 Stunde in Wasser einweichen.
- 2) Kürbis waschen, schälen, entkernen und raspeln. Hirse noch einmal unter fließendem Wasser spülen und abtropfen lassen. Rosinen waschen und in warmem Wasser einweichen.
- 3) In einem Topf Hirse, Kürbisraspel, Kurkuma und Ingwer mit dem Wasser aufkochen lassen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Nach 15 Minuten Kochzeit die Rosinen abtropfen lassen, über die Hirse geben (ohne umzurühren) und 5 weitere Minuten mitkochen. Dann die Hirse 15 – 20 Minuten auf der abgestellten Herdplatte quellen lassen, den Topf dabei stets geschlossen halten.

- 4) In der Zwischenzeit etwa 40 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt und etwas aufgebläht sind.
- 5) Salz und Olivenöl mit der Gabel unter die Hirse heben. Eventuell mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- 6) Die Hirse mit einem Eisportionierer zu schönen Kugeln formen und mit gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.

Hirse mit Kürbis ist eine ausgezeichnete Beilage zu Gemüsegerichten. Dieses Rezept lässt sich beliebig variieren, sei es mit nur einem Gewürz oder mit mehreren wie Ingwerpulver, schwarzem Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry, schwarzen Senfkörnern, Kreuzkümmel oder Garam Masala. Oder aber Sie geben am Ende frische Petersilie, Basilikum oder Majoran dazu. Probieren Sie selbst!



Kürbis mit Pep – Saucen, Dips und Partyhits



Kürbiskern-Rucola-Sauce



Für jeden Geschmack ist diese milde und köstliche Sauce zu empfehlen. Sei es zu Spaghetti, Kürbis-Gnocchi, Ravioli mit Kürbisfüllung oder zu Rösti, diese Kürbiskern-Rucola-Sauce wird überall begeisterte Fans finden.

Für 4 Personen

100 g grüne Kürbiskerne

50 g Rucola

2 EL Butter oder Sonnenblumenöl

1 EL Dinkelvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl

1 ½ EL frischer geriebener Ingwer

½ TL frisch geriebener Muskat

¾ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

200 ml Wasser oder Gemüsebrühe

200 ml Sahne oder pflanzliche Sahne (siehe Seite 43)

1 TL Meersalz

So wird's gemacht:

- 1) Kürbiskerne fein mahlen. Rucola waschen, trockenschütteln und fein hacken oder in einer Küchenmaschine pürieren.
- 2) In einem Topf Butter oder Öl erhitzen und das Vollkornmehl goldbraun rösten. Nach 1 – 2 Minuten Ingwer, Muskat und Pfeffer und nach 1 weiteren Minute die gemahlenen Kürbiskerne hinzugeben. Alles gut umrühren. Wenn die Kürbiskerne einen angenehmen Duft verströmen, mit Wasser oder Gemüsebrühe und Sahne aufgießen, aufkochen lassen und Rucola und das Salz unterrühren. Sauce auf kleiner Flamme 3 – 4 Minuten köcheln lassen.