

Drei Kürbisrezepte

Im Ofen gebackener, pikanter Kürbis

Zutaten:

- 1 Butternuss-Kürbis (max. 1 kg)
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 TL Koriandersamen
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ kleine getrocknete Chilischote, klein geschnitten
- 1 TL Fleur de sel oder Salz
- 2 Knoblauchzehen, ausgepresst
- 1-2 EL Olivenöl

Die Gewürze mit dem Fleur de sel und dem ausgepressten Knoblauch in einen Mörser geben und gut zerstampfen. Olivenöl dazu geben und gut verrühren.

Den Kürbis waschen, aufschneiden, entkernen und in ca. 2 cm dicke Schnitze schneiden.

Die Kürbisstücke mit der Marinade bestreichen und auf ein Blech geben. Bei 200 Grad im Ofen backen, bis der Kürbis etwas Farbe angenommen hat und durch und durch gar und weich ist.

Dicke Kürbissuppe mit Mascarpone und Parmesan

Zutaten:

- 1 Gartenkürbis (ca. 800 g)
- 3 weich kochende Kartoffeln (z. Bsp. Agria oder Bintje)
- 250 g Pellati oder frische Tomaten
- 1 TL Fenchelsamen
- Mascarpone
- Parmesan
- feines Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Den Kürbis schälen und entkernen und in kleine Stücke scheiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke scheiden.

Den Knoblauch schälen und die Fenchelsamen in einem Mörser gut zerstampfen.

Kürbis, Tomaten, Kartoffeln, Fenchelsamen und den Knoblauch in eine Pfanne geben und mit Bouillon knapp bedecken. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und ca. 30 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis und die Kartoffeln weich sind und zerfallen.

Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zu einer dickflüssigen Suppe zerdrücken.

Die Suppe auf die Suppenteller verteilen. Pro Teller zwei bis drei Stückchen Mascarpone dazugeben, mit schwarzem Pfeffer abschmecken und reichlich Parmesan darüber geben.

Milder Kürbis-Curry

Zutaten:

1 Butternuss-Kürbis (ca. 1 kg)
250 g Pellati oder frische Tomaten
½ l Kokosmilch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Zitronengrasstängel
2cm frischer Ingwer
½ TL Kurkuma
½ TL Currypulver
¼ TL Chilipulver
Saft einer Limette
2-3 EL Sonnenblumen – oder Erdnussöl

Die Zwiebel, den Ingwer und das Herz der Zitronengrasstängel fein hacken. Mit den gepressten Knoblauchzehen, dem Kurkuma, dem Curry, dem Chilipulver und dem Saft einer Limette gut mischen. Das Öl dazugeben und gut zu einer Paste vermischen. Die Paste kurz in einer grossen Pfanne andünsten.

Dann den Kürbis entkernen, schälen und in grössere Stücke schneiden, in die Pfanne geben und zusammen mit der Paste kurz andünsten.

Anschliessend Pellati und Kokosmilch dazugeben und das Kürbis-Curry ca. 30 Min zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis vollständig gar ist.

Mit Reis oder indischem Fladenbrot servieren.
