

REZEPTE

rund um den Kürbis

Es ist spannend, den Kürbis beim Wachsen zu beobachten, zu sehen, wie er von Tag zu Tag größer wird. Aber er ist nicht nur schön anzuschauen, mindestens genauso gut schmeckt er auch. Das heißt, nach der erfolgreichen Ernte können gemeinsam mit den Kindern leckere Gerichte aus dem Kürbisfleisch zubereitet werden. Wir haben einige Rezepte zum Ausprobieren zusammengestellt.



Saftige Kürbismuffins

Das braucht man für 12 Muffins:

- etwas Öl zum Einfetten der Form
- 500 g Kürbis, in Würfel geschnitten
- 375 g feines Weizen-Vollkornmehl
- 3 TL Backpulver
- etwas Zimt
- 2 Eier
- 125 g Honig
- 125 ml Pflanzenöl
- 125 ml Milch
- 1 Päckchen Vanillezucker

So wird´s gemacht:

- Ofen auf 210°C vorheizen.
- 12er-Muffin-Form einfetten.
- Kürbis weichdünsten, abtropfen lassen und pürieren.
- Mehl, Backpulver und Zimt vermischen, in die Mitte eine Mulde drücken.
- Eier mit Honig, Öl, Milch und Vanillezucker verquirlen und zusammen mit der abgekühlten Kürbismasse in die Mulde geben und zu einem Teig vermischen.
- Muffin-Formen zu drei Vierteln mit dem Teig füllen.
- Ca. 25 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen in die Mitte eines Muffins stechen. Klebt kein Teig daran, sind die Muffins fertig.
- 5 Minuten in der Form und danach auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipp:

Der ausgehöhlte Kürbis bekommt ein Gesicht und wird mit einem Teelicht zu einer großen orangefarbenen Kürbislaterne.

Karlchens samtige Kürbissuppe

Das braucht man für 12-15 Personen:

- 2 kg Kürbis
- 500 g Kartoffeln
- 2 kg Möhren
- 3 Zwiebeln
- 6-8 Esslöffel Öl
- 1 Ingwerknolle, etwa daumengroß
- 2 l Gemüsebrühe
- 2 Becher Sahne
- Pfeffer, Salz, ggf. Muskatnuss und Zimt

So wird's gemacht:

- Deckel vom Kürbis abschneiden und aushöhlen.
- Kürbisfleisch und Kartoffeln in Würfel, Möhren in Scheiben schneiden.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin hellgelb anschwitzen.
- Kürbis-, Möhren- und Kartoffelstücke dazugeben.
- Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 40 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe pürieren.
- Sahne unterrühren und mit Pfeffer, Salz und weiteren Gewürzen abschmecken.

Tipp:

Den ausgehöhlten Kürbis im Backofen etwas erwärmen und die Suppe darin servieren.

Große gelbe Kürbistorte

Das braucht man für den Teig:

- 500 g Mehl
- 250 g Butter oder Margarine
- 2 Esslöffel Zucker
- 6 Esslöffel eiskaltes Wasser

Das braucht man für den Belag:

- 2 kg Kürbis
- 4 Esslöffel Butter
- 2 Becher Sahne
- 2 Pakete Puddingpulver
- 4 Eier
- 1 Tasse Zucker, etwas Zimt

So wird's gemacht:

Der Teig:

- Butter oder Margarine in kleinen Stückchen unter das Mehl mischen.
- Zucker und Wasser hinzufügen und Zutaten zu einem Teig kneten.
- Teig für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Kürbis zerteilen, Schale und Kerne entfernen (oder aushöhlen) und das Fleisch in Würfel schneiden.
- Würfel mit einer Tasse Wasser und 4 Esslöffel Butter ca. 20 Minuten weichkochen, ab und zu umrühren und abkühlen lassen.
- Puddingpulver mit Zucker und Sahne verrühren, bis keine Klümpchen mehr darin sind.
- Eier, Zimt und den Kürbisbrei hinzugeben und alles gut verquirlen.
- Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und die Füllung darauf geben.
- Bei 200 Grad Celsius im Backofen backen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!



Landeshauptstadt Hannover
Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro
Tel. 0511/168-46596
agenda21@hannover-stadt.de
www.nachhaltigebildung-hannover.de



Abfallwirtschaft Region Hannover
Unternehmenskommunikation
Tel. 0511/9911-49855
heike.kohpahl@aha-region.de
www.aha-region.de