Speisekürbisse – bunt und vielfältig

Ing. Magdalena Siegl
Frische KochSchule Feldbach, Tel. 0664/602596-4328

magdalena.siegl@lk-stmk.at
www.heimisch-essen.at

Steirischer Kernöltopfen

Zutaten:
250 g Topfen
2-3 EL Steir. Kürbiskernöl
1 Knoblauchzehe
Salz

1 TL geröstete, gehackte Kürbiskerne
oder
bunte, gewürfelte Paprikaschoten

Frisches Bauernbrot

Zubereitung:
Topfen mit Kernöl verrühren, würzen.
Auf kleine, gleichmäßige (oder auf mit Keksform ausgestochene) Brotstücke streichen oder mit Spritzsack dressieren, garnieren.
Tipp: Kürbiskerne oder nach Saison bunte Paprikawürfel in den Kernöltopfen einrühren, in Schüsserl anrichten, garnieren.

Raabtaler Kürbisrahmsuppe

Zutaten:
1 kleiner Kürbis (Hokkaido)
1 Zwiebel
5 dag Fett (Schweineschmalz)
1/8 l Weißwein
1 Teelöffel Honig
Salz und weißer Pfeffer
1 l Wasser
1/8 l Schlagobers
4 dag Kürbiskerne
1 EL Fett (Schweineschmalz)

Zubereitung:
Den vorbereiteten, würfelig geschnittenen Kürbis mit der gehackten Zwiebel im Schweineschmalz glasig dünsten, würzen, mit dem Wasser aufgießen und 10 Minuten kochen lassen. Danach pürieren, den Weißwein dazugeben, kurz aufkochen lassen, dann mit dem Schlagobers verfeinern und nochmals abschmecken.
Kürbiskerne in Fett anrösten, salzen und über die Suppe streuen.

Hendl-Kürbispfanne

Zutaten:
4 Hendlfilet
Kürbis (1 kl. Hokkaido oder Butternuss)
3 Eier
Mehl
10 dag Käse
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Becher Schlagobers

Zubereitung:
Kürbis entkernen, den Hokkaido nicht schälen, andere Kürbissorten schälen.
In Scheiben schneiden und salzen. Das
Hühnerfilet salzen und pfeffern. Eier, Schlagobers und etwas Salz verquirlen . Das Hendlfilet in Mehl und Eiergemisch wenden und in eine bebutterte Auflaufpfanne legen.
Den Kürbis salzen und in Mehl und Eiergemisch wenden und auf die Hendlfilets legen. Übriges Eiergemisch darübergeben und mit Käse bestreuen, im Rohr garen.

Gebratene Kürbisvariation

Zutaten:
1 Hokkaido, Butternuss, Dumpling
Menge je nach Bedarf, sonst teilen

Zubereitung:
Speisekürbisse entkernen, schälen, (Hokkaido braucht nicht geschält werden) in Spalten schneiden.
Backrohr auf 200 °C vorheizen
Blech mit Öl bestreichen
Kürbis salzen und auf das Blech legen
etwas Wasser darauf verteilen
ca. 20 min braten
passend zu vielen Gerichten als Beilage.

Kürbiskraut oder Kürbiskoch

Zutaten:
1 kg Kürbis
1 EL Schweineschmalz oder Öl
1 Zwiebel
2 Paradeiser oder 1 EL Paradeismark
Essig
1/8 l Suppe
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer, Kümmel
1 Knoblauchzehe
¼ l Sauerrahm
1 EL glattes Mehl
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:
Den Kürbis schälen, teilen, die Kerne entfernen, grob reiben und einsalzen. 10 min durchziehen lassen und ausdrücken.
Feingehackte Zwiebel in erhitztem Öl anschwitzen, das würfelig geschnittene Fruchtfleisch der geschälten Paradeiser oder Paradeismark kurz mitrösten und mit Suppe ablöschen. Kürbis beigeben, Paprikapulver dazu, mit einem Spritzer Essig und den Gewürzen abschmecken. Zugedeckt 10 – 15 min dünsten. Sauerrahm mit Mehl verrühren und einrühren, nicht mehr aufkochen. Als Beilage zu gekochtem Fleisch oder Braten.

Schoko-Kürbistorte

Zutaten:
5 Dotter
20 dag Staubzucker
5 Eiklar
6 dag Brösel
2 dag Mehl
2 EL Rum
20 dag geriebene Kürbiskerne
25 dag fein geschabter Kürbis
1/2 P. Backpulver

Zubereitung:
Dotter und Zucker schaumig rühren. Rum, Kürbis, Kürbiskerne, Mehl, Brösel und Backpulver unterrühren. Zuletzt den Eischnee unterheben. In eine gefettete, bemehlte Torten– oder Guglhupfform füllen und im Rohr bei 170 °C ca. 50 Minuten backen. Abgekühlt bezuckern oder mit schaumig gerührter Marillenmarmelade füllen und mit Zitronenglasur aus 12 dag Staubzucker und 1 Zitrone glasieren.

Tipp: Wenn die Glasur ganz schön werden soll, den Zitronensaft aufwärmen.

Eingelegter Kürbis

Zutaten:
2kg Kürbisfleisch
900 g Zucker
½ l Apfelessig
1/8 l Apfelsaft
Ingwer, Gewürznelken, Zimtstangen, Zitronenschale

Zubereitung:
Kürbis in 2 cm lange Stifte schneiden, alle übrigen Zutaten in einen Topf geben, aufkochen. Kürbisse dazugeben und glasig kochen (1-2 min., sollen noch knackig bleiben). Abtropfen lassen und sofort in Gläser füllen. Den Sud noch einmal aufkochen und darüber gießen, sofort verschließen.
Sehr gut als Beilage zur Jause!

Gutes Gelingen!
Magda Siegl