

Pikanter Kürbis-Flammkuchen

Halloween-Kürbiskuchen mit Eierlikör

Kürbis-Feldsalat

Schnelle Kürbis-Kokos-Suppe

Kürbis-Feldsalat

350g Kürbisfleisch
150g Feldsalat
70g Zwiebeln

70 g Feta- oder Schafskäse
3 EL Olivenöl sowie Kürbiskernöl

3 EL Balsamico
1 EL Kürbiskerne
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Schneiden Sie zunächst das Kürbisfleisch in etwa 5 mm dicke Scheiben und tupfen Sie diese mit Küchenpapier ab. Braten Sie die Scheiben in Olivenöl von beiden Seiten kurz an und geben Sie gewürfelte Zwiebeln hinzu, bis diese glasig sind. Vermischen Sie Kürbiskernöl, Balsamico, Salz und Pfeffer und marinieren damit das Kürbisfleisch, welches anschließend eine Stunde durchziehen sollte. Richten Sie nun den Feldsalat auf den Tellern an und legen Sie das marinierte Kürbisfleisch darauf. Zum Abschluss den Käse grob würfeln und zusammen mit den Kürbiskernen über den fertigen Salat streuen.

Schnelle Kürbis-Kokos-Suppe

650g Kürbisfleisch
600ml Gemüsebrühe
400ml Kokosmilch

2TL frischer Ingwer
3EL Olivenöl
3 Kartoffeln

je eine kleine Peperoni & Zwiebel
Curry, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Schälen Sie zunächst Zwiebeln sowie Kartoffeln. Während die Zwiebeln und die Peperoni fein gehackt werden, können die Kartoffeln je nach persönlichem Geschmack fein oder grob gewürfelt werden. Dünsten Sie nun das Kürbisfleisch zusammen mit den Zwiebeln und der Peperoni in Olivenöl an und geben Sie Kartoffeln sowie Ingwer hinzu. Geben Sie die Gemüsebrühe bei und lassen Sie die Suppe kurz aufkochen. Bei kleiner Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren. Erwärmen Sie die pürierte Suppe erneut, geben Sie die Kokosmilch hinzu und schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer sowie Curry ab. Sobald die Kokosmilch hinzugegeben wurde, sollte die Suppe nicht mehr zum Kochen gebracht werden, da die Kokosmilch sonst ausflockt.



Tipp:

Um die fertige Suppe ansprechend zu servieren, können Sie dabei auf den Kürbis, aus dem Sie das Fruchtfleisch entfernt haben, zurückgreifen. Schneiden Sie dazu den Kürbis an der oberen Seite auf und lassen sie den Stiel dran, sodass Sie eine Art Topf mit Deckel erhalten, in dem Sie die Suppe später zur Überraschung ihrer Gäste anrichten können.