

## **Kürbis-Pesto**

600 g Muskatkürbis  
150 ml Gemüsebrühe  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 g Sonnenblumenkerne  
75 g Hartkäse  
80 ml Öl  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Zucker

*Kürbis schälen, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Etwa 10 Minuten in der Brühe dünsten. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Öl anschwitzen. Die Sonnenblumenkerne trocken rösten. Den Käse reiben. Mit diesen Zutaten + ca. 80 ml Öl den Kürbis (evtl. abgießen) pürieren. Dann noch abschmecken mit einer Prise Zucker, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.*

*Zu Weißbrot oder zu Ofenkartoffeln mit grünem Salat, oder als Pastasauce.*

---

## **Gebackener Hokkaido vom Blech**

1 kleiner Hokkaido  
5-6 Knoblauchzehen  
2-3 Zimtstangen  
1 Bund Salbei  
grobes Salz  
Öl  
Feldsalat

*Den Kürbis entkernen, in dünne Spalten schneiden und auf ein geöltes Blech legen. Die ungeschälten Knoblauchzehen und die Zimtstangen dazugeben. Dem Salbei die Blätter abzupfen und dazulegen. Mit grobem Salz bestreuen und großzügig mit Öl beträufeln. 30 Minuten lang bei 200° in den Ofen.*

*Mit Apfel-Holundergelee oder mit Quittengelee servieren und auf Feldsalat anrichten.*

---

## **Kürbissalat**

4 Portionen

700 g Hokkaido  
1 roter Apfel  
1 Bund Petersilie  
50 g Sonnenblumenkerne

*Für das Dressing:*

Saft einer halben Zitrone  
3 EL Rapsöl  
4 EL Apfelsaft  
evtl. Honig

*Das Fruchtfleisch von Apfel und Kürbis grob in das Dressing raspeln. Mit fein gehackter Petersilie und trocken gerösteten Sonnenblumenkernen anrichten.*

## **Kürbiskernrisotto mit Endiviensalat**

70 g Kürbiskerne  
150 g Schalotten  
70 g Butter  
200 g Risottoreis  
500 ml Gemüsebrühe  
4 EL Kürbiskernöl

1 Endiviensalat

*Für das Dressing:*

150 g Bergkäse  
1 EL mittelscharfer Senf  
4 EL Öl  
2 EL Apfelessig  
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

*Die Kürbiskerne trocken rösten, 20 g davon zur Seite legen, den Rest hacken. Die Schalotten grob schneiden. Butter schmelzen, darin den Reis und die Zwiebeln andünsten und salzen. 300 ml Brühe dazugeben, 25-30 Minuten quellen lassen. Dann unter Rühren die restliche Brühe nach und nach dazugießen. Wenn das Risotto fertig ist, 2 EL Kürbiskernöl untermischen, ebenso die gehackten Kürbiskerne. Die ganzen Kerne auf die oberste Schicht streuen und nochmals mit 2 EL Öl beträufeln.*

*Die Endivie mehrmals waschen und dann die Blätter zerrupfen, bitte die Strünke entfernen. Gut trocknen und in feine Streifen schneiden. Den Bergkäse grob raspeln und mit den übrigen Dressingzutaten gut vermengen. Da der Endiviensalat eine harte Struktur hat, kann das Dressing getrost schon 10 Minuten vor dem Servieren darüber gegeben werden.*

---

## **Kürbis-Kartoffel-Salat**

4 Portionen

800 g Kartoffeln  
1 kleiner Hokkaido  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer, Muskat  
200 ml Gemüsebrühe  
1 EL mittelscharfer Senf  
1 EL Zucker  
3 EL Apfelessig  
1 Bund Frühlingszwiebeln

*Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen, abkühlen lassen. Kürbis entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel feinhacken und in Öl andünsten, dann den Kürbis hinzufügen (6-8 Minuten), bißfest garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Brühe erhitzen, mit Senf, Zucker und Apfelessig zu einem Dressing aufschlagen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Kartoffeln pellen, zerkleinern und mit Kürbis & Marinade vorsichtig vermischen. Zwiebelringe darüberstreuen. Eine Stunde ziehen lassen, nochmals abschmecken.*

## Kürbispüree

4 Portionen

300 g Kartoffeln  
2 Äpfel  
2 Zwiebeln  
600 g Hokkaido  
250 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
1 EL gehackte Petersilie  
50 g trocken geröstete Kürbiskerne  
Kürbiskernöl

*Kartoffeln & Äpfel schälen und würfeln, die Zwiebeln feinhacken. Hokkaido entkernen und würfeln. Unter ständigem Wenden alles in Öl einige Minuten braten. Brühe & Sahne dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis es gar ist. Grob zerstampfen und mit Petersilie, Kürbiskernen und -öl anrichten.*

---

## Butternut-Quiche

4 Portionen

*Für den Blitz-Teig:*

240 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
80 ml Rapsöl  
80 ml heißes Wasser

350 g Butternutkürbis  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
30 g getrocknete Tomaten in Öl  
Salz, Pfeffer, Chili  
2 Eier  
250 g Magerquark  
½ Bund Thymian  
½ Bund Rosmarin

*Den Blitz-Tarte-Teig (Durchmesser 28-30 cm) herstellen: Das Mehl, das Backpulver, das Salz und den Zucker in eine gut verschließbare Plastikschißsel geben. Das Rapsöl dazugeben und das heiÙe Wasser dazugeben. Die Schüssel verschließen und kräftig schütteln. Den Teig dann kurz mit den Händen durchkneten und sofort den Teig in die Form geben und einen 3-4 cm hohen Rand formen.*

*Den Kürbis schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und andünsten. Die Tomaten grob hacken und nach ca. 3 Minuten zugeben, gut durchschwitzen. Dann die Kürbisscheiben zugeben und 5 Minuten garen. Kräftig würzen mit Salz, Pfeffer, Chili und auf den Teig verteilen. Eier und Quark vermengen. Thymian und Rosmarin feinhacken und in die Eiermasse geben und über die Quiche gieÙen. 30 Minuten bei 180° Umluft in den Backofen.*

## **Kürbis-Quark-Strudel**

4 Portionen

500 g Moschuskürbis  
1 EL brauner Zucker  
100 ml Gemüsebrühe  
geriebene Orangenschale  
½ Zimtstange  
2 Eigelb  
1 Ei  
150 g Sahnequark  
Salz, Cayennepfeffer  
Blätterteig

*Den Kürbis schälen, entkernen, und raffeln oder würfeln. Den Zucker mit etwas Butter in einer Pfanne karamellisieren. Mit Brühe ablöschen und köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat. Dann den Kürbis, die Orangenschale und die Zimtstange dazugeben. Starke Hitze, 5 Minuten köcheln. Hernach Zimt entfernen und Restflüssigkeit abgießen. Schnell abkühlen. Eigelb, Ei, Quark und Gewürze zu einer glatten Creme verrühren, das abgekühlte Kürbisgemüse beifügen und pikant abschmecken.*

*Den Blätterteig auf ein Backblech ausrollen. Die Kürbisfüllung auf dem Teig verteilen, dabei rundum einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Die Ränder mit Wasser bestreichen, die Seiten einschlagen und den Strudel aufrollen. Ihn mit Milch oder Eigelb bestreichen und im Ofen bei 200° auf der zweituntersten Schiene etwa 40 Minuten backen.*

---

## **Dessert**

### **Lippischer Pickert**

4 Portionen

500 g Mehl  
1 Trockenhefe  
1 TL Salz  
2 EL Zucker  
2 EL Rübenkraut  
150 g Rosinen  
5 Eier  
250 ml erwärmte Milch  
500 g Kartoffeln

*Mit Ausnahme der Kartoffeln alle Zutaten vermengen und 20 Minuten gehen lassen. Die Kartoffeln schälen und feinreiben. Gut ausdrücken und mit kochendem Wasser in einem Sieb überbrühen. Abtropfen lassen und leicht abgekühlt unter den Teig heben. Mindestens 1,5 Stunden gehen lassen. In einer kleinen Pfanne werden, mit wenig Öl und zugedeckt, kleine runde Kuchen gebacken und dann mit Zimt/Zucker oder Rübenkraut oder Pflaumenmus serviert.*