



Enjoy Pumpkin!

Kulinarische Höhepunkte mit Kürbis

Kochen. Erleben. Genießen.



Der Kürbis

... erlebt seit einigen Jahren eine **Renaissance in deutschen Küchen**, nicht zuletzt wegen der inzwischen sehr beliebten **Halloween-Parties**. Allseits bekannt ist inzwischen die „Standard“-Kürbiscremesuppe oder süßsauer eingemachte Kürbisse aus Omas Rezeptbuch. Dank ihrer Eigenschaften lassen sie sich aber ähnlich wie Kartoffeln **mit sehr viel mehr Zutaten kombinieren als man vermuten mag**.

Ihren **kulinarischen Horizont möchte ich erweitern** mit diesen Kürbisvariationen. Von würzig bis süß, teils exotisch anmutende Köstlichkeiten, die auch anspruchsvolle Genießer während der kalten Jahreszeit als (vegetarische) Alternative zu Wild schätzen.

Dieses e-book soll den Spass am Kochen und Genießen fördern, **Schritt für Schritt zum Nachkochen**. Vom Profi auf einfache Art erklärt.

Als **gesundheitsförderndes Wintergemüse** wird er in der Pflanzenkunde wie die Gurke und Zucchini zu den Beerenfrüchten eingeordnet. Seine **wertvollen Inhaltsstoffe** wie sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine (A, C, D, E), Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Zink) unterstützen besonders das **Immunsystem und die Verdauung**. Mit nur 20 Kalorien pro 100 g und 95% Wasseranteil ist er auch **für Diäten geeignet**.

Kürbiskerne besitzen eine **Heilkraft bei Blasen- und Prostataschwäche**, da sie essentielle Aminosäuren, Spurenelemente (Mangan, Zink, Selen, Kupfer), ungesättigte Fettsäuren und besonders viel Vitamin E enthalten. Die Heilwirkung basiert auf sekundären Pflanzenstoffen wie z.B. β -Sitosterin und wird durch **entzündungshemmende und wasser-treibende Eigenschaften** unterstützt. Einige Kürbiszüchter erreichen mit ihren Züchtungen **bis zu mehrere 100 kg Kürbisgewicht**. Eine Vorratslagerung (kühl und trocken) ist bis zu mehreren Monaten möglich und daher als ideale Ergänzung zum üblichen Wintergemüse bestens geeignet ...
Quelle: Wikipedia

Viel Spass beim Kochen, erleben und genießen dieser Vielfalt ...

Die Kürbis-Rezepte

25 kulinarische Kreationen rund um die große orange Beere ...

0. Praktische Tipps

Einkauf, Lagerung und Verarbeitung

1. Kürbiscremesuppen

Variationen mit:

- 1.1 Marinierten Scampis
- 1.2 Marinierten Hähnchenbruststreifen und Koriander
- 1.3 Pastinaken (Petersilienwurzel), Parmesan und gerösteten Kürbiskernen
- 1.4 Kokosmilch, Lemongrass, Ingwer, Chili und Thai-Basilikum
- 1.5 Feta-Käse, Kürbiskernöl und roter Paprika

2. Kürbissauce und Brotaufstrich

- 2.1 Italienische Sauce für Nudelgerichte
- 2.2 Kürbis-Hummus
- 2.3 Orangen Kürbis Marmelade
- 2.4 Schoko-Chili-Kürbiskern Creme
- 2.5 Kürbis-Erdnuss Paste
- 2.6 Koriander-Kürbis Pesto

3. Vegetarische Gerichte

- 3.1 Fruchtig pikantes Kürbisgemüse-Curry
- 3.2 Orientalisches Kürbis-Backpflaumen-Gemüse
- 3.3 Kürbis-Risotto
- 3.4 Gebackener Kürbis mediterrane Art
- 3.5 Kürbis-Gnocchi mit Pfifferlingen
- 3.6 Lauwarmes Kürbis-Avocado Carpaccio mit geröstetem Sesam und Parmesan

Tipp: diese Hauptspeisen lassen sich auch sehr gut mit Seafood, Geflügel oder Lamm kombinieren

4. Süßer Kürbis

- 4.1 Kürbis-Muffins mit karamellisierten Kürbiskernen
- 4.2 Kürbis-Vanille Panna Cotta (vier Varianten 4.2.1 bis 4.2.4)
- 4.3 Kürbis-Cranberry Chutney
- 4.4 Süssaures Mango-Kürbis Kompott
- 4.5 Pflaumen-Kürbis-Kompott



Auszug aus dem Rezepte e-book „Enjoy Pumpkin! Kulinarische Höhepunkte mit Kürbis“. Die vollständige Version mit allen Rezepten erhalten Sie gegen eine Gebühr von 2,50 €. Nähere Info hierzu auf der letzten Seite ...

3.6 Lauwarmes Kürbis-Avocado-Karotten Carpaccio

Zutaten für 4 Personen

200 g	Hokkaido Kürbis
1	Avocado
2	lila Karotten
3 EL	Olivenöl mit fruchtiger Note
1 TL	Sesam
2 EL	Aceto Balsamico
½ EL	Limettensaft
1 TL	Kürbiskernöl geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Hokkaido-Kürbis putzen und eine große Spalte herausschneiden
2. Avocado halbieren, entkernen und mit einem Filetirmesser schälen
3. Karotten waschen, schälen und schräg quer halbieren
4. Alles mit einem scharfen Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden
5. Auf ein Backblech das Olivenöl verteilen, die Gemüsescheiben hineinlegen und mit dem Öl von beiden Seiten benetzen. Sesamkörner gleichmäßig verteilen. Danach im vorgeheizten Backofen bei 200°C während 5 bis 7 min. dünsten. Die Scheiben sollen nur warm werden und dabei keine Farbe nehmen!
6. Mit etwas Limettensaft und Aceto Balsamico beträufeln. Mit etwas frisch gemahlener Pfeffer und Meersalz würzen. Mit Kürbiskernöl nach Geschmack abstimmen. Mit wenig frisch geriebenem Parmesan bestreuen

Tip: hierzu passen auch sehr gut marinierte Scampis. Als Brot empfiehlt sich dünnes LavaBrot

4.1 Kürbis-Vanille-Muffins mit karamellisierten Kürbiskernen

Zutaten für 12 Muffins

250 g	Mehl Type 405
200 g	Hokkaido Kürbis, geraspelt
140 g	Joghurt 3,5 % Fett
1	Zitrone, unbehandelt (alternativ 1 EL Zitronensaft oder Zesten)
10 g	Backpulver, d.h. 1 Päckchen
1	Eier
80 ml	Sonnenblumenöl
1	Prise Salz
½ TL	Zimtpulver
½ TL	Bourbon-Vanilleschote, gemahlen
1	Prise Muskatnuss, frisch gerieben
3 EL	Ahornsirup
50 ml	Milch, 3,5% Fett
60 g	Kürbiskerne
80 g	Rohrohrzucker

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Währenddessen Kürbis putzen und davon 200 g grob raspeln und mit geriebener Zitronenschale vermengen .
2. Mehl, Backpulver, Zimt, je eine Prise Salz und Muskat miteinander gut mischen.
3. Eier mit Milch, Rohrohrzucker, gemahlener Vanille und verquirlen, Joghurt und Ahornsirup zugeben und homogen vermischen.
4. Sonnenblumenöl langsam in die Eimasse einlaufen lassen und mit Schnee besen schnell unterrühren. Öl soll in der Masse nicht mehr sichtbar sein.
5. Die flüssige Masse mit dem Mehl mittels Teigschaber homogen vermengen.
6. Kürbiskerne in einer Pfanne mit Butterschmalz und 2 EL Rohrohrzucker leicht karamellisieren. Sobald der Zucker braun wird mit einem Schuß Wasser ablöschen. Zucker soll sich zu einem Sirup lösen.
7. Kürbisraspel und karamellierte Kürbiskerne mit der Teigmasse vermengen.
8. Die Muffin-Masse in Papierförmchen bis zum Rand füllen und im Muffinblech während 25 bis 30 min. im vorgeheizten Backofen bei 200°C goldbraun backen.

Geschmacksprofil: saftige Muffins mit dezenter Süße und leichter Vanille-Zimt Note. Die Kürbisraspel und die karamellisierten Kerne geben den spezifischen Charakter dieser nordamerikanisch anmutenden Muffin-Spezialität.

Viel Spaß beim Backen und genießen!

Vier Variationen bzw. Garnituren für Kürbis-Panna-Cotta (PC)

4.2.1 PC an Tequila-Honig-Spiegel

- 100 g würzigen Honig erwärmen und mit 2 cl braunem Tequila vermischen. Nach Belieben die Schärfe mit feingehackten Chilischoten (ohne Kerne!) einstellen.
- Die warme Honigmasse auf die Dessert-Teller großflächig verteilen bzw. dekorieren und die festgewordene Panna Cotta auf die Teller stürzen.
- Mit einem Minzeblatt dekorieren.

4.2.2 PC an Traubenkranz mit Aceto Balsamico

- Pro Person 10 blaue kernlose Trauben waschen und halbieren.
- Einen TL Butter in einem kleinen Topf auslassen und die Trauben darin kurz dünsten. Mit 1 EL mild-süßem Aceto Balsamico und 1 EL Weisswein ablöschen. Danach 1 TL Rohrohrzucker zugeben und leicht karamellisieren bzw. reduzieren lassen.
- Die festgewordene Panna Cotta auf die Teller stürzen. Die warmen Trauben auf die Dessert-Teller rund um die PC verteilen bzw. dekorieren und mit einem Minzeblatt dekorieren

4.2.3 PC an Schokoladen Chili Creme

- 100 ml Milch erwärmen und 50 g gehackte Edelbitterschokolade darin schmelzen. Eine feingehackte Chilischote, Salzprisse und 40 g Nougatcreme zugeben und mit Schneebesen homogen vermischen.
- Die festgewordene Panna Cotta (PC) auf die Teller stürzen
- Die warme Schokosauce auf die Dessert-Teller großflächig verteilen und auf die PC nappieren und mit einem Minzeblatt dekorieren

4.2.4 PC an Anis Rosmarin Honigspiegel

- 100 g würzigen Honig (z.B. Gebirgsblütenhonig) und ½ EL feingehackte frische Rosmarinnadeln mit 2 cl Kräuter Anis Likör (z.B. Hierbas, Tunel) vermischen und kurz erhitzen und 1 EL Limettensaft zugeben.
- Die warme Honigmasse auf die Dessert-Teller verteilen bzw. dekorieren und die festgewordene Panna Cotta auf die Teller stürzen.
- Mit einem kleinen Rosmarinzwig dekorieren

4.5 Pflaumen-Kürbis-Kompott

Zutaten für 4 Personen

400 g	Hokkaido Kürbis
500 g	reife saftige Pflaumen
200 g	Rohrohrzucker
200 ml	Apfel Direktsaft
1	Zitrone oder auch 2 Limetten
1	Ingwerknolle (4 cm), gerieben
½ TL	Zimtpulver

Zubereitung

1. Kürbis putzen und in Würfel (2 cm) schneiden
2. Pflaumen waschen und halbieren
3. In einem Topf den Kürbis mit dem Apfelsaft, Zimtpulver, geriebenen Ingwer und Zucker bissfest kochen während 12 min bei mittlerer Hitze. Wer es mag kann den Kürbis grob pürieren.
4. Geschnittene Pflaumen, zugeben und kurz aufkochen, Pflaume nicht zerkochen!
5. Den Saft einer Zitrone oder von 2 Limetten zugeben und gegebenenfalls mit etwas Honig die Süße nach Geschmack abstimmen.

Tipp: dieses Kompott passt sehr gut zu Milchreis, Crepe, Quarkcreme und Vanille-Eis

Der Autor Stephan Schmitz ist ausgebildeter Koch und Diplom-Ingenieur Lebensmitteltechnologie. Er hat langjährige Erfahrung in der Gastronomie sowie in der Produktentwicklung der Lebensmittelindustrie gesammelt. Die Entwicklung neuer Rezepturen bzw. kulinarischer Konzepte ist sein Hobby und Beruf zugleich. Die Suche nach dem perfekten kulinarischen Highlight ist sein Ansporn neue geschmackliche Dimensionen zu erkunden und zu entwickeln.



Die Entdeckung eines neuen Gerichts ist für die Menschheit von größerem Nutzen als die Entdeckung eines neuen Gestirns.”

Brillat-Savarin (Gastronomiekritiker 1755 - 1826)

Wenn Sie mehr über die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten von Kürbis erfahren wollen, können Sie die vollständige Version dieses e-books mit 25 Rezepten, step by step Kochanleitungen und vielen praktischen Tipps bestellen:

- per e-mail an cookinator@gmx.de Betreff „Kürbisrezepte“. Gegen eine geringe Gebühr von € 2,50 (per Banküberweisung) wird es als e-book (24 DIN A 4 Seiten, 650 kB) per e-mail zugeschickt.
- per schneller PayPal Überweisung unter

http://www.geschmackserlebnisse-mit.mietkoch-konstanz.de/mk/html/_rezepte.html



www.mietkoch-konstanz.de

Rechtlicher Hinweis:

Alle Texte, Grafiken und Bilder unterliegen dem Copyright. Vervielfältigung, auch auszugsweise, Veröffentlichung oder auch elektronische Übermittlung dieser Datei bedarf der vorherigen Genehmigung

durch den Autor. Zuwiderhandlungen werden gerichtlich verfolgt. Die Bilder wurden teilweise von professionellen Fotografen erstellt, denen auch das Copyright gehört