



Halloween - Kürbis-Eintopf mit Kichererbsen

Zutaten:

400 g gewürfeltes Kürbisfleisch (Sollte weniger Kürbisfleisch nach dem schnitzen übrig sein können diese Anteile einfach durch Kartoffeln oder Süßkartoffeln ersetzt werden)

400 g gekochte Kichererbsen

1 große Zwiebel

2-3 Zehen Knoblauch

1-2 Stangen Sellerie

500 ml passierte Tomaten

1 L Gemüsebrühe

2 EL Sesam

2 TL Kreuzkümmel

1 TL Kurkuma

Pflanzenöl

Salz und Pfeffer

frische Küchenkräuter

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Stangensellerie putzen und in Scheiben schneiden. Kreuzkümmel, Kurkuma und Sesam mit in den Topf geben und bei mittlerer Hitze kurz rösten. Mit Gemüsebrühe und Tomatenpüree ablöschen. Sellerie hinzufügen und alles für circa fünf Minuten köcheln lassen. Kürbiswürfel und Kichererbsen dazugeben und alles bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen mit dem Pürierstab mixen bis eine glatte Konsistenz entsteht.

Guten Appetit



Kürbis – Brot oder Brötchen

Zutaten:

200 g Kürbispüree
450 g Mehl (550er Weizen oder 630er Dinkel)
180 ml Wasser
40 g Zucker
1 TL Zimt oder Kürbiskuchengewürz
8 g Trockenhefe oder ½ Würfel Frischhefe
40 ml Brat- und Backöl
Ei und Wasser zum Bestreichen

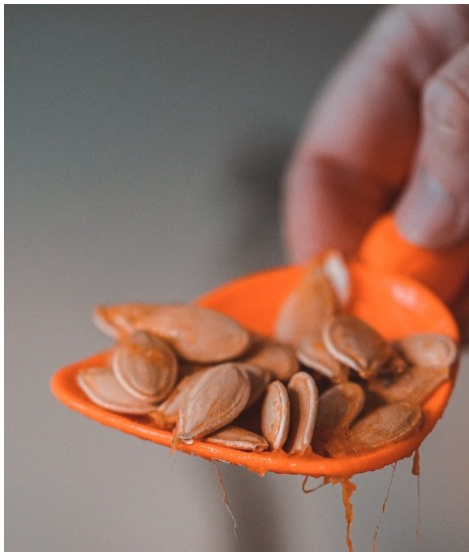
Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und für circa 10 Minuten kneten bis ein elastischer und nicht zu fester Teig entsteht. Bei Bedarf die Menge Wasser oder Mehl anpassen.

Den fertigen Teig abgedeckt circa 90 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals gut durchkneten.

Je nachdem ob man Brot oder Brötchen machen möchte den Teig entweder formen, oder zunächst in ca. 8-10 Teile teilen. Und nun entweder Brot oder Brötchen formen. Die Teiglinge nochmals 30 Minuten gehen lassen. Ei und Wasser verquirlen und die Brötchen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) für circa 20 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit !



Süße gebrannte Kürbiskerne

Zutaten:

80 g Kürbiskerne
2 EL neutrales Pflanzenöl
2 EL Zucker (oder als Zuckerersatz Birkenzucker bzw. Xylitol)
1 TL Zimt

Zubereitung:

Kürbiskerne mit einem Löffel herauslösen.

Die Kerne in einem Sieb unter fließendem Wasser vom restlichen Fruchtfleisch befreien. Und mit einem Küchentuch abreiben. Am besten über Nacht an der Luft trocknen lassen.

Die getrockneten Kerne mit Öl, Zucker und Zimt vermengen.

Auf einem mit einer Backmatte (Backpapier oder andere Alternative) ausgelegten Backblech, gleichmäßig verteilen. Bei 180 °C Ober- und Unterhitze etwa zehn Minuten rösten, bis der Zucker braun geworden ist. Nach Belieben so lange warten, bis der Zucker beginnt zu schmelzen und zu karamellisieren, ganz nach Geschmack.

Die gerösteten Kürbiskerne können noch warm oder schon abgekühlt geknabbert werden. Abgekühlt und luftdicht verpackt halten sich die Kürbiskerne mehrere Wochen.

Guten Appetit !



Kürbis – Brottaufstrich

Zutaten:

200 g Kürbis
150 g Karotte
1 Stück Ingwer
2 EL Öl
1 EL naturtrüben Apfelessig (oder alternativ Apfelsaft)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis würfeln und in Wasser wenige Minuten bissfest dünsten. Karotte ebenfalls würfeln. Kurz mit andünsten. Das Gemüse mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Alternativ kannst man den Kürbis auch mit einem Stampfer zerdrücken, die Möhre fein raspeln, Ingwer in kleine Würfel schneiden und alles zusammen mit Öl und Gewürzen vermengen.

Die Masse in kleine Gläschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von drei Tagen solltest du den Aufstrich verwerten.

Guten Appetit !