



## Kürbis - Ratatouille

### Zutaten

300 g Tomaten (geschält, aus der Dose)  
200 g Reis (roh)  
300 g Paprika (rot)  
100 ml Gemüsesuppe (klar)  
700 g Kürbis  
10 g Rapsöl  
200 g Zucchini  
200 g Karotten  
400 ml Wasser  
100 g Zwiebeln

### Zubereitung:

Für das Ratatouille das Gemüse waschen und klein schneiden. Den Reis in einem Topf mit Wasser garen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Das Gemüse untermischen und kurz mitrösten. Anschließend mit Gemüsesuppe und den geschälten Tomaten aufgießen und das Ratatouille etwa 15-20 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Reis servieren.

Guten Appetit!



## Kürbis-Kartoffel-Curry mit gekeimten Kichererbsen

### Zutaten

5 mehlig kochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 kleiner Hokkaido-Kürbis  
1 Hand voll frischen Baby-Blattspinat  
1 Hand voll gekeimte Kichererbsen  
3 EL Sonnenblumenöl  
1 TL Garam Marsala  
1 cm frischen Ingwer  
1 kleine rote Chilischote  
200 ml Mandelmilch ungesüßt  
150 ml Gemüsebrühe  
4 in Öl eingelegte Tomaten  
etwas frisch gemahlene schwarzen Pfeffer  
etwas Meersalz  
evtl. frischen Koriander

### Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und für ca. 20 Minuten in den Gemüsedämpfer geben, beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Den Kürbis halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden.

Die Chilischote waschen, abtrocknen und den Stielansatz samt Deckel entfernen. Danach die Chilischote in kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin kurz andünsten, dann das Garam Marsala dazugeben, kurz anrösten lassen und den frischen Ingwer mit einer Gemüsereiben einreiben, die Chilis und die Kürbiswürfel hinzugeben, einige Minuten anrösten lassen und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Die in Öl eingelegten Tomaten im Mixer zu einer Paste zerkleinern und zusammen mit Mandelmilch für ca. 15 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis weich ist. Curry noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spinat waschen, klein schneiden, zum Curry geben und für ca. 2. Minuten mitdünsten.

Die Kartoffeln und die gekeimten Kichererbsen gegen Ende der Kochzeit hinzufügen und für 2 Minuten mitkochen.

Guten Appetit!



## Kürbiskraut an Zitronen- Mandelmilch

### Zutaten

2 Schuss Öl, o. Ä.  
4 kleine Zwiebeln, in Halbringe geschnitten  
700 g Weißkohl, fein gehobelt  
600 g Hokkaidokürbisse, gewürfelt ca. 1 x 1cm  
300 ml Mandelmilch (Mandeldrink)  
2 kleine Zitronen, gepresst  
2 kleine rote Paprikaschoten, fein gewürfelt  
Salz und Pfeffer  
2 gehäufte EL Kokosblütenzucker, alternativ  
brauner Zucker

### Zubereitung

In einer Pfanne mit Deckel, das Öl erhitzen und die Zwiebeln anbräunen. Dann das Weißkraut darauf geben, salzen und bei geschlossenem Deckel braten. Nach ca. 5 Minuten kräftig durchmischen. Das Kondenswasser aus dem Deckel zum Bratgut fließen lassen. Das Kraut ca. 5 - 10 Minuten braten lassen. Danach die Kürbiswürfel auf das Kraut geben und wieder einige Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Umrühren, Mandelmilch, Zitrone und Kokosblütenzucker einfüllen und kräftig umrühren. Die Temperatur herunter stellen und bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen lassen. Ca. 2 Minuten vor Ende die Paprikawürfel dazu geben und den Herd ausschalten. Mit geschlossenem Deckel einige Minuten durchziehen lassen. Umrühren, fertig. Evtl. noch nachsalzen oder pfeffern.

Guten Appetit!



## **Kürbis-Curry-Suppe mit karamellisierten Croutons**

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 säuerliche Äpfel z. Bsp. Boskop
- 1 Zwiebel
- 3 cm frischen Ingwer
- 3 EL Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Currypulver
- Meersalz
- frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Agavendicksaft

### Zubereitung

Den Kürbis halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Ein Stück Kürbis für die karamellisierten Croutons beiseitelegen.

Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen und in grobe Würfel schneiden.

Den Ingwer und die Zwiebel schälen und klein schneiden.

Den Kürbis mit den Äpfeln, dem Ingwer und der Zwiebel zusammen in einem Topf mit Öl kurz andünsten.

Das Ganze mit Gemüsebrühe auffüllen und für 15 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Croutons:

Das restliche Kürbisfleisch in ganz kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Kürbiskernen und dem Agavendicksaft in einer Pfanne karamellisieren.

Die Suppe in einem tiefen Teller mit den karamellisierten Croutons anrichten und genießen.

Guten Appetit!



## **Basischer Kürbis – Flammkuchen**

Für den Teig

200 g (gekeimtes) Dinkelmehl

2 EL Olivenöl

125 ml Wasser

1 Prise Kräutersalz

Für die Avocadocreme

1 Avocado

1/2 Zitrone

etwas Mandelmilch

1 Prise Kräutersalz

1 Prise weißer Pfeffer

Für den Belag

100 g Hokkaiodo

100 g Mangold

50 g Mandeln

50 g Cranberries

1 Prise Kräutersalz

1 Prise weißer Pfeffer gemahlen

1 TL Kokosblütensirup

### Zubereitung

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gut mit der Hand verkneten. Der Teig sollte schön geschmeidig sein. Diesen in Frischhaltefolie rollen und beiseitelegen.

Für die Avocadocreme die Avocado längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in eine höhere Schüssel geben. Den Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer hinzugeben. Mit einem Pürierstab alles fein pürieren. Eventuell noch etwas Mandelmilch dazu geben, wenn die Creme noch zu fest ist.

Für den Belag den Kürbis sehr fein würfeln. Den Mangold in feine Streifen schneiden und die Mandeln grob hacken. Die Cranberries in eine Pfanne geben und leicht erwärmen bis sie langsam aufploppen. Danach die Pfanne vom Herd nehmen und den Kokosblütensirup hinzugeben, damit die Cranberries leicht karamellisieren.

Nun den Teig halbieren und sehr dünn mit etwas Dinkelmehl ausrollen. Den Teig auf ein Backpapier geben und mit der Avocadocreme bestreichen. Ungefähr eine Daumenbreite Platz zum Rand lassen. Anschließend mit dem Kürbis, dem Mangold und den gehackten Mandeln belegen und für ungefähr 10 bis 15 Minuten auf 250 Grad Ober und Unterhitze in den Backofen geben. Zum Schluss die Cranberries darüber geben.

Guten Appetit!