

# Gefüllter Kürbis



Würzige Füllung

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Hokkaidokürbis
- 1/2 Tasse Basmatireis
- 250 g Babyspinat (2 Packungen à 125 g)
- 15 g frischer Thymian
- Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.*



Verfeinert mit Kürbiskernöl

**Zubereitung:**

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schale geben.

Kürbis halbieren und Kerngehäuse entfernen. Ebenso die Strünke entfernen.

Jeweils einen halben Kürbis mit der Höhlung nach oben auf einen feuerfesten Teller geben. Salzen und pfeffern.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und beide Kürbishälften für 20 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Parallel dazu Reis nach Anleitung garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Reis darin schwenken. Spinat dazugeben und garen und zerfallen lassen. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Beide Kürbishälften aus dem Backofen nehmen. Reis-Spinat-

Mischung mit einem Esslöffel in die beiden Höhlungen füllen.  
Beide Hälften mit etwas Kürbiskernöl garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Apfel-Kürbis-Torte



Sehr leckere Torte  
*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 6 Äpfel
- 1/2 Hokkaidokürbis

- 200 ml Schmand (1 Becher)
- 200 ml Milch
- 20 Blatt Gelatine

*Zum Dekorieren:*

- Schokoladenstreusel

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.*



Mit Apfel und Kürbis

**Zubereitung:**

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und achteln. In der Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben.

Kerngehäuse des Kürbis entfernen, Kürbis in grobe Stücke schneiden und ebenfalls in der Küchenmaschine fein in eine

Schüssel reiben.

Kürbis zum den Äpfel geben und alles gut vermischen.

Die Füllmasse enthält zwar nur etwa 0,5 l Flüssigkeit – Schmand, Milch und die wenige Flüssigkeit der geriebenen Äpfel und des Kürbis. Aber Äpfel und Kürbis ergeben zusammen doch eine große Masse, die ja von der Gelatine auch zusammengehalten werden muss. Daher die Verwendung von 20 Blatt Gelatine.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Schmand und Milch in einem Topf leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand ausdrücken, in die Flüssigkeit geben und mit dem Schneebesen gut auflösen und verquirlen. Flüssigkeit zu dem Äpfel-Kürbis-Gemisch geben und alles mit dem Backlöffel sehr gut vermischen.

Masse auf den Tortenboden geben, gut verteilen und die oben angegebene Zeit in den Kühlschrank geben.

Torte herausnehmen. Mit Schokoladenstreuseln garnieren. Backform und -papier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Buchweizengrütze mit Gemüse und Feta**

Bereiten Sie ab und zu auch einmal Polenta zu? Diese wird ja eigentlich standardmäßig aus Maisgrieß zubereitet. Ich habe hier ein Gericht mit einer Art von Polenta zubereitet. Aber aus Buchweizengrütze. Sie wird in Gemüsebrühe gegart und dann noch gewürzt. Und sie schmeckt sehr fein und lecker. Auf diese

Weise kann man ein leckeres, vegetarisches Gericht zubereiten, da man mit dieser Buchweizengrütze eine feine Sättigungsbeilage hat.



Mit Grütze in Form einer Polenta

Das Besondere an der Zubereitung ist, dass ich einige Tütchen Salsafran hinzugegeben habe. Das ist eine Lebensmittelfarbe, die es zu 1,5 g in kleinen Tütchen zu kaufen gibt. Dem Tütchen nach zu urteilen stammt das Produkt aus Spanien und basiert irgendwie auf Safran. Ob der Inhalt jedoch chemischen oder natürlichen Ursprungs ist, kann ich Ihnen nicht sagen. Denn zum einen bin ich des Spanischen nicht mächtig, zum anderen kann ich den aufgedruckten, wirklich sehr kleinen Text auf der Tüte nicht einmal mit meiner Lesebrille entziffern. Aber zumindest bekommt die Buchweizengrütze dadurch eine rötliche, oder sagen wir orange Farbe, was sie beim Anrichten und Servieren sehr hübsch aussehen lässt.

Das Gemüse, das dazu gegart wird, bekommt durch den hinzugefügten Feta noch einen leicht würzigen, salzigen Kick. Und der trockene Weißwein sorgt für leichte Säure und liefert

dem Gericht eine leichte Sauce. Sehr schmackhaft.!

*Für 2 Personen:*

- 1 Tasse Buchweizengrütze
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- 4 Tütchen Salsafran (Lebensmittelfarbe, à 1,5g)
- ein Stück Pastinake
- ein Stück Hokkaidokürbis
- ein Stück Aubergine
- 1 Tomate
- 4 Knoblauchzehen
- Bio-Ingwer
- etwas Petersilie
- 200 g Feta (1 Packung)
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.*

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze Stifte schneiden.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Feta in kleine Würfel schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten. Bei geringer Temperatur 10 Minuten dünsten. Feta dazugeben. Ingwer und Petersilie dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Parallel dazu Brühe in einem Topf erhitzen. Buchweizengrütze

dazugeben und bei mittlerer Temperatur 4 Minuten garen. Salsafran dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Abschmecken.

Grütze in zwei tiefen Tellern anrichten. Gemüse mit Feta und Sauce darüber geben. Servieren. Guten Appetit!

---

# Garnelemit suppe Gemüseeinlage



Mit Riesengarnelenschwänzen und Gemüse

Sie greifen sicherlich für Brühe oder Fond auch gern einmal zu einem Convenienceprodukt und nutzen nicht immer selbst zubereitete Brühe, die man dann ja auch gut portionsweise für solche Verwendungszwecke einfrieren kann. Man muss nicht



unbedingt zu einer Brühe aus Pulver oder Würfel von namhaften Herstellern zurückgreifen, das ist meistens reine Chemie und nicht so sehr empfehlenswert.

Man kann bei solchen Convenienceprodukten durchaus einmal in der oberen Liga der Produkte spielen und einkaufen. Und kauft für den gewünschten Zweck einen fertigen Fond im Glas. Auch Convenience, aber hochwertig, etwas teurer, aber mit Sicherheit sehr gut und lecker. Denn die Hersteller kochen für diese Fonds aus dem Glas tatsächlich frische Zutaten längere Zeit aus. Und mischen die Brühe nicht aus chemischen Zutaten zusammen.

So haben wir bei diesem Rezept eine Mischung aus einem hochwertigen Convenienceprodukt und sehr vielen frischen Zutaten. Das Ergebnis, das werden Sie sicherlich auch so sagen, gibt Ihnen recht. Die Brühe ist lecker, gehaltvoll und schmeckt sehr kräftig nach Fisch. Und die Garnelen und die Gemüseeinlage passen gut dazu. Somit haben Sie in wenigen Minuten eine leckere Suppe mit Meeresfrüchten gezaubert.



Mit etwas frischer Petersilie

*Für 2 Personen:*

- 1 l Fischfond (2 Gläser à 500 ml)
- 225 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Pastinake
- ein Stück Hokkaidokürbis
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein wenig frische Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.*

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze, feine Stifte schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Temperatur 5 Minuten garen. Garnelen dazugeben und alles nochmals 3 Minuten garen. Petersilie dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und Suppe abschmecken.

Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## Hokkaidokuchen



Ein wirklich sehr weicher und saftiger Kuchen

Ein gewagtes Experiment mit einem Kürbiskuchen. Normalerweise halte ich mich an die von mir selbst schon festgestellten, besten Maße für einen Rührkuchen mit Kürbis, Zucchini, Wurzeln, Pastinaken, Petersilienwurzeln oder einem anderen Gemüse. Die auch einen Erfolg beim Backen versprechen. Und zwar maximal Hälfte zu Hälfte von Weizenmehl und Gemüse zu verwenden. Sie haben solch einen Kuchen sicherlich auch schon zubereitet.

Bei diesem Rezept habe ich jedoch ein Experiment gewagt. Ich war unsicher, ob der Kuchen gelingt. Ich hatte einen großen Hokkaidokürbis vorrätig. Und habe genau ein Viertel davon für den Kuchen verwendet. Das waren 300 g. Und somit kommen nur 200 g Weizenmehl in den Rührkuchen. Haben Sie das auch schon einmal ausprobiert und einen solchen Kuchen gebacken?

Beim Rühren des Rührteigs in der Küchenmaschine war ich jedoch ein wenig verunsichert ob der Backfähigkeit des Rührteigs, ob der Kuchen gelingt und vor allem, ob er kompakt zusammenhält oder nicht. Also gab ich nach einigem Nachdenken doch noch ein

fünftes Ei in den Rührteig. Für mehr Kompaktheit, Stabilität und Festigkeit.

Und so gelingt der Hokkaidokuchen auf alle Fälle und ist aufgrund der verwendeten Menge an Hokkaido auch sehr saftig, frisch und schmackhaft.

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g verwenden.

*Zusätzlich:*

- 1 Ei
- 300 g Hokkaidokürbis (1/4 Viertel eines großen Kürbis)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 60 Min. bei 170 °C Umluft*



Mit geriebenem Hokkaidokürbis  
Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Dabei das zusätzliche Ei aufschlagen und dazugeben.

Kürbis putzen und vom Kerngehäuse befreien. In grobe Stücke schneiden und in der Küchenmaschine grob zerreiben.

Kürbis mit dem Backlöffel unter den Rührteig heben.

Kuchen in einer Kastenbackform die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, abkühlen lassen, dann auf eine Kuchenplatte stürzen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Süß-pikante Tarte



Sehr saftige Tarte

Variieren Sie manchmal auch mit den entsprechen Geschmäckern, in diesem Falle sowohl süß als auch pikant? Im bekannten Waldorfsalat wird dies ja auch gemacht, dort wird Apfel und Knollensellerie verarbeitet. Aber er schmeckt.

Sie können dies genauso gut bei einem Kuchen oder einer Tarte machen. In diesem Fall wird Apfel für die Süße verwendet, und Kürbis und Wurzel für das Pikante. Wobei das nicht unbedingt ganz zutrifft, denn zumindest Wurzeln haben auch eine gewisse Süße, und der Kürbis eigentlich auch.

Somit passt das alles gut zusammen.

Da die Äpfel sehr feucht durch die Küchenmaschine gerieben werden und das Geriebene somit viel Flüssigkeit enthält, gelingt auch die Tarte wunderbar saftig.

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Tarte:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 4 Äpfel
- 1/4 Hokkaidokürbis
- 10 Wurzeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 40 Min.  
bei 180 °C*



Mit Obst und Gemüse

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Alle Zutaten für die Füllmasse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerteilen. In eine Schüssel geben.

Zutaten in der Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben.

Eierstich für die Tarte zubereiten.

Zu den restlichen Zutaten geben. Alles gut mit der Hand vermischen.

Füllmasse auf den Mürbeteig in der Backform geben und verteilen.

Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene zur angegebenen Temperatur im Backofen backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen, anschneiden und stückweise servieren. Guten Appetit!

---

# **Pansen mit Kürbis in Tamarindensauce auf Glasnudeln**





Sie kochen gern mit Innereien? Und lassen sich dabei auch gern einmal auf ein Experiment ein? Und wenn Sie dann auch noch gern asiatisch kochen und essen, dann ist dieses Gericht wirklich genau das Richtige für Sie.

Ob es allerdings authentisch asiatisch ist, kann ich Ihnen nicht beantworten, denn ich habe bisher in fast keinem asiatischen Restaurant ein Innereiergericht gefunden und gegessen. Ich weiß also nicht, ob Asiaten Innereien auch zubereiten. Aber da man von den Chinesen sagt, sie essen alles, was vier Beine hat, außer den Esstisch, dürfte dies sicherlich auch zutreffen, dass Asiaten somit auch Innereien zubereiten.

Pansen muss generell für ein solches Gericht vorbereitet werden. Indem man ihn 3–4 Stunden leicht köchelnd in Gemüsefond vorgart. Dann lässt man ihn erkalten und verwendet ihn gleich für ein anderes Gericht weiter. Oder man friert ihn portionsweise ein für die weitere Zubereitung eines anderen Gerichts.

Als zweite Zutat für das Gericht wähle ich einen Hokkaidokürbis, der sich kleingeschnitten auch immer gut zum Anbraten eignet.

Und ich bin von dieser Tamarindensauce, die ich in der internationalen Abteilung eines Supermarkts gekauft habe, immer wieder überrascht, wie gut man damit eine leckere Sauce zubereiten kann und wie fein diese mundet. Sie ist leicht säuerlich, da die verarbeiteten Tamarinden ja eine gewisse Säure mitbringen. Und insgesamt einfach sehr schmackhaft und lecker.

Und als Beilage für das Gericht dieses Mal nicht standardmäßig Reis oder auch chinesische Mienudeln, sondern asiatische Glasnudeln, die aber nach dem Garen dem Gericht im Wok schon untergemischt werden.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Pansen (vorgegart)
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 2 Portionen Glasnudeln (1 Packung à 100g)
- Fischsauce
- 4 EL Tamarindensauce
- 1/2 Tasse Wasser
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.*



Kürbis putzen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und dann in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Pansen ebenfalls in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Sesamöl in einem Wok erhitzen und Pansen 5 Minuten darin kross und knusprig anbraten. Kürbis dazugeben und alles weitere 5 Minuten kross und knusprig anbraten.

Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Tamarindensauce und Wasser dazugeben. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen und Glasnudeln im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Glasnudeln in den Wok dazugeben und alles gut vermischen.

Inhalt des Woks mit viel Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Hefeteig-Strudel mit Pferdefleisch, Steckrübe und Hokkaido-Kürbis



Lecker gefüllt

Strudel kann man mit den unterschiedlichsten Zutaten füllen und backen. Sowohl herzhaft-pikant als auch süß. In diesem Fall jedoch ersteres.

Und als Hauptzutaten für die Füllung Pferdefleisch, Steckrübe und Hokkaido-Kürbis.

Verfeinert mit Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Petersilie und Gewürzen.

Da die Füllung des Strudels bei diesen Zutaten beim Backen nicht durchgaren würde, wird die Füllmasse vorher in einem Topf gebraten und gegart. Womit somit eine vorgegarte Füllung in den Strudel kommt.

Bei diesem muss somit eigentlich nur noch die Füllmasse beim Backen erhitzen und natürlich der Strudelteig selbst durchgebacken werden. Und auch das Eigelb als Anstrich auf dem Strudel soll ja schön glänzend werden.

Wie immer bei so einem Strudel gilt, haben Sie großen Appetit, reicht ein ganzer Strudel nur für eine Person. Ist der Appetit mäßig oder fungiert der Strudel als Abendsnack vor dem Fernseher, können sich zwei Personen einen ganzen Strudel teilen.

Und beim Strudel können sie ganz einfach verfahren. Selbst zubereitet ist natürlich schöner und besser. Aber bei diesem Teig können Sie gern auch einmal zu einem industriell gefertigten Pizza-, Flammkuchen- oder Blätterteig greifen. Er ist für diese Zwecke ausreichend und schmeckt gut. Dann hat man zusätzlich zur Zubereitung der Füllmasse zumindest schon einmal den Strudelteig parat.

*Für 2 Personen:*

- 1 Strudelteig (Packung)
- 250 g Pferdegulasch
- ein Stück Steckrübe
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Zucker

- Olivenöl
- 1 Eigelb

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 25 Min.*



Kross gebacken

Gulasch in sehr kleine Würfel schneiden.

Kürbis und Steckrübe putzen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Öl in einem Topf erhitzen und Füllmasse darin unter Rühren etwa 5– 10 Minuten garen.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Strudelteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Füllmasse längs an einer schmalen Seite auftragen und zu einer Rolle formen.

Strudelteig von diesem schmalen Ende her zusammenrollen.

Strudel mit dem Eigelb mit einem Backpinsel bestreichen.

Backblech auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, Strudeln quer in zwei Stücke schneiden, Backpapier entfernen und Strudelhälften auf zwei Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Herzhafter Pferdefleisch- Eintopf mit Steckrübe und Hokkaido-Kürbis**



Etwas für die kalten Wintertage

Im Winter isst man gerne Eintopf. Denn er wärmt den Körper und die Seele und passt eben gut zur kalten Jahreszeit.

Für dieses Rezept eines herzhaften Eintopfes verwende ich Pferdefleisch. Dazu kommen noch Steckrübe, Kürbis, Kohl und diverse andere Zutaten.

Beim Fleisch greift man am besten zu Bratenfleisch, das man in Würfel schneidet. Das ist Schmorfleisch und muss eben in der Brühe einige Stunden geschmort werden.

Wenn man Suppenfleisch zur Verfügung hat, verwendet man am besten dieses, aber Pferde-Suppenfleisch ist nicht bei jedem Pferde-Schlachter zu bekommen.

Für die Brühe wird natürlich nur selbst zubereitete Gemüsebrühe verwendet, die ich selbst hergestellt und für genau solche Anlässe portionsweise eingefroren habe.

Beim Eintopf hört man des öfteren den Rat, ihn nach dem



Zubereiten einen Tag stehen zu lassen und ihn erst am darauffolgenden Tag zu essen. Denn dann zieht der Eintopf durch und schmeckt noch besser.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Pferdebraten
- ein Stück Steckrübe
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- ein Stück Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 ml Gemüsebrühe
- etwas frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.*



Lecker, kräftig und würzig

Pferdebraten in Würfel schneiden.

Steckrübe, Kürbis und Weißkohl putzen und ebenfalls grob zerkleinern.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Fleisch, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.

Restliches Gemüse und Petersilie dazugeben.

Mit der Brühe ablöschen.

Kräftig salzen und pfeffern.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

Brühe abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Frittierte, panierte Heringe mit Pastinake-Kürbis-Püree**



Kross und knusprig frittiert

Das Osterfest ist an sich ein eher fleischloses Fest, was den kulinarischen Speisezettel anbelangt. Gerade am Karfreitag gibt es normalerweise kein Fleisch zu essen. Und auch an Ostern kann man durchaus einmal fleischlose Gerichte zubereiten. Und greift vielleicht zu Fisch und Meeresfrüchten.

Heute ist Ostersonntag. Und es gibt Fisch. Und zwar Heringe.

Diese sind in Hamburg und ganz Norddeutschland ein beliebtes Gericht, das man zur jeweiligen Saison sehr gerne zubereitet.

Heringe kauft man am besten schon küchenfertig vorbereitet, also ohne Kopf und Schwanz und ausgenommen. Der Hering hat ein so dünnes Gerüst aus Wirbelsäule und Gräten, dass man diese mit zubereitet und einfach so mitessen kann.

Traditionell ist die Zubereitungsart von Heringen gern diese, sie einfach gewürzt in Fett in der Pfanne zu braten. Als Beilage gibt es frische Bratkartoffeln. Mit Speck und Zwiebeln, wie man sie in Norddeutschland gerne isst.

Dieses Gericht war mir aber etwas zu einfach, und außerdem gibt es meines Wissens dazu schon ein Rezept in meinem Foodblog.

Also habe ich mir kurzerhand etwas anders ausgedacht.

Ich bereite mit Kichererbsenmehl, Eiern, Milch und Salz, Pfeffer und Paprika einen leckeren Panierteig zu. Und paniere die Heringsfilets darin.

Dann werden sie in dieser Weise einfach knusprig in der Fritteuse in siedendem Fett frittiert.

Und als Beilage gibt es feines Püree, dies in zweifachem Wortsinn, einmal fein, weil mit dem Pürierstab fein püriert, und dann nochmal fein, weil einfach lecker und schmackhaft.

*Für 2 Personen:*

- 10 ausgenommene Heringe (2 Packungen à 500 g oder frisch von der Fischtheke)

*Für den Panierteig:*

- 150–200 g Kichererbsen (oder Kichererbsenmehl)
- 2 Eier
- Milch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

*Für das Püree:*

- 10 Pastinaken
- 1/4 Hokkaido-Kürbis
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.*



Mit leckerem und würzigem Püree

Kichererbsen in der Getreidemühle fein mahlen.

Pastinaken putzen, schälen und grob zerkleinern.

Kerngehäuse des Kürbis entfernen und den Kürbis grob zerkleinern.

Pastinaken und Kürbis in leicht kochendem Wasser 20 Minuten garen.

Durch ein Küchensieb abschütten.

Gemüse zurück in den Topf geben.

Eine gute Portion Butter dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskatnuss würzen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren. Warmhalten.

Heringe auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Etwas Milch dazugeben, damit der Teig flüssiger wird.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gut mit dem Schneebesen verquirlen. Abschmecken.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Heringe nacheinander einzeln durch den Panierteig ziehen und sofort in das siedende Fett in der Fritteuse geben.

Heringe vier Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils fünf Heringe auf einen großen Teller geben.

Püree dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Den restlichen Panierteig kann man zum Panieren anderer Zutaten verwenden oder auch für Pfannkuchen.

---

**Rösti mit Drillingen,  
Hokkaido-Kürbis und Rote**

# Beete und Kürbissalat



Rösti mit vielen Röstspuren

Rösti werden ausschließlich aus geriebenen, gegarten und/oder gekochten Kartoffeln zubereitet. Und natürlich Gewürzen wie Salz und Pfeffer. Aber unbedingt ohne Eier oder sonstige Zusatzstoffe, um den Rösti zu binden.

Insoweit habe ich mich an diese Vorgabe aus der Schweiz gehalten, denn sonst dürfte diese Zubereitung hier in diesem Rezept nicht Rösti heißen. Aber eine Abwandlung oder Variation ist doch sicherlich erlaubt. Ich bereite die Rösti nicht nur aus Kartoffeln zu. Sondern verwende noch zusätzlich Hokkaido-Kürbis und Rote Beete. Alle drei Zutaten mit der Küchenmaschine schön fein gerieben.

Dann mit etwas Kartoffel-Gewürzsalz gewürzt. Und schließlich in der Pfanne mit viel Rapsöl gebraten.

Die Rösti brauchen auf jeder Seite etwa fünf Minuten. Sie sollen unbedingt dunkle Röststoffe bekommen. Denn einerseits sollen sie ja durchgaren. Und andererseits brauchen sie eine gewisse Festigkeit, damit man sie wenden kann und später zum

Servieren auf die Teller geben kann.

Ich muss aber zugeben, normale Rösti nur mit Kartoffeln schmecken doch besser. Aber es ist eben eine gelungene Variante des originalen Rezepts, das man von Zeit zu Zeit durchaus einmal zubereiten kann.

Überzeugt hat mich der Salat aus geriebenem Hokkaido-Kürbis. Dieser muss unbedingt eine halbe Stunde im Dressing durchziehen, damit er Geschmack bekommt. Aber er schmeckt sehr lecker und frisch. Sicherlich eine Zubereitung, die ich in kommender Zeit, wenn ich jetzt in der kalten Jahreszeit wieder Kürbis vorrätig habe, wieder einmal zubereiten werde.

*Für 2 Personen:*

- 20 Bio-Drillinge
- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- 1 Rote Beete
- Kartoffel-Gewürzsalz
- Rapsöl

*Für das Dressing:*

- Weißweinessig
- Olivenöl
- 1 Päckchen Gartenkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min.*





Komplett vegan, ohne tierische Zutaten

Kürbis putzen, das Kerngehäuse entfernen und vierteln.

Ein Viertel des Kürbis in der Küchenmaschine fein reiben.

Das Salatdressing aus den oben genannten Zutaten in einer Schale zubereiten und gut verrühren.

Dressing über den geriebenen Kürbis in der Schüssel geben, gut vermischen und alles eine halbe Stunde ziehen lassen.

Parallel dazu Rote Beete putzen, schälen und halbieren.

Rote Beete, Kürbis und Drillinge in einer Küchenmaschine in eine Schüssel fein reiben.

Kräftig mit der Gewürzsalz-Mischung würzen und alles mit der Hand gut vermischen und durchkneten.

Viel Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Aus der Röstmasse sechs Kugeln formen und jeweils drei in eine Pfanne geben.

Mit dem Pfannenwender jeweils zu einem Rösti flach drücken.

Rösti auf jeder Seite etwa fünf Minuten braten.

Jeweils drei Rösti auf einen großen Teller geben.

Salat dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Blätterteig-Strudel** mit **Pferde-Hackfleisch** und **Hokkaido-Kürbis**



Für eine Hauptmahlzeit

Mit Blätterteig lässt sich schönes Gebäck zubereiten.

Denn man kann mit ihm backen und ihn einfach mit Obst belegen.

Oder man bereitet einen Strudel zu. Man füllt ihn also. Auch hier kann mit Obst arbeiten.

Man kann darüber hinaus genauso gut eine herzhaftere und pikante Füllung wählen.

Damit hat man dann auch ein komplettes Hauptgericht.

Bei diesem Rezept bereite ich eine Füllung mit Pferde-Hackfleisch zu.

Für das Hackfleisch verwende ich falsche Lende. Pferde-Hackfleisch ist bei Pferde-Schlachter nicht immer zu bekommen, da für einen kleinen Laden die Hygienevorschriften für die Herstellung, Lagerung und Verkauf von Hackfleisch sehr hoch sind.

Der Einfachheit halber gebe ich die falsche Lende durch den Fleischwolf und wolle sie somit.

Als weitere Zutat wähle ich etwas Hokkaido-Kürbis.

Dann noch Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch. Und für etwas Schärfe eine Chili-Schote.

Gewürzt wird auf besondere Weise mit Steak-Gewürzmischung.

Es kommt jedoch auf alle Fälle noch eine Portion frische Petersilie hinein.



Leckerer Blätterteig, mit Eigelb bestrichen

Da die Füllung im Blätterteigstrudel im Backofen sicher nicht ganz durchgart, besonders ganz im Inneren, gare ich die Zutaten vorher kurz in einem Topf, lasse die Masse erkalten und fülle den Blätterteig dann damit.

Ein Strudel ist ein komplettes Hauptgericht, er braucht keine weiteren Beilagen.

Und wenn Sie großen Appetit haben, bereiten Sie zwei dieser Strudel zu, für jede Person einen Strudel. Ist der Appetit nur mäßig, oder Sie servieren ihn an einem Feiertag mit Vorspeise, Salat und Dessert, dann reicht ein Strudel für zwei Personen.

Für 2 Personen

- 250 g falsche Pferde-Lende
- $\frac{1}{4}$  Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili-Schote
- eine Portion Petersilie
- Salz

- Steak-Gewürzmischung
- Olivenöl
- 1 Blätterteig (1 Packung, auf Backpapier)
- 1 Eigelb

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 35 Min.



Leckerer Füllung, unter anderem mit Kürbis

Falsche Lende durch den Fleischwolf in eine Schüssel wolfen.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und kleinwürfeln.

Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Chili-Schote putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch darin anbraten. Kürbis und das restliche Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Mit Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

Petersilie dazugeben.

Alles gut vermischen und einige Minuten garen lassen.

In ein Küchensieb geben und Flüssigkeit abtropfen lassen.

Blätterteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Füllung quer darauf geben und zu einer dicken Rolle formen.

Blätterteig vorsichtig zusammenrollen.

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen.

Eigelb in eine Schale geben und mit dem Backpinsel verquirlen.

Blätterteig obenauf mit dem Eigelb mit dem Backpinsel bstreichen.

Backblech auf mittlerer Ebene für etwa 25 Minuten in den Backofen geben.

Backblech herausnehmen.

Strudel einmal quer halbieren.

Jeweils eine Hälfte auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Kürbis-Tarte 2-in-1**



Mit Butternuss-Kürbis ...

Kürbisse kann man braten oder kochen. Man kann sie aber auch dazu verwenden, mit ihnen zu backen.

Am besten gelingt ein Rührkuchen mit einem großen Anteil an fein geriebenem Kürbis.

Oder man häckselt den Kürbis klein und bereitet eine dünne Tarte zu.

Hierzu eignen sich eigentlich alle Kürbisarten.

Ich fange so langsam an, ein echter Kürbis-Fan zu werden. Denn jetzt, im Herbst, ist Kürbiszeit, denn diese haben jetzt Saison.

Und mein Discounter hat die ersten Kürbisse im Sortiment. Also habe ich gleich einmal einen Hokkaido- und einen Butternuss-Kürbis gekauft.

Beide haben den Vorteil, dass man die jeweilige Schale mitverzehren kann.

Und ich habe mich gleich dazu aufgerufen gefühlt, eine schöne

Kürbis-Tarte mit diesen Kürbissen zuzubereiten und zu backen.

Aber nicht, dass ich nur eine Tarte zubereitet habe, nein, es sind eigentlich zwei Tartes in einer Tarte.

Denn ich habe jeweils 300 g der beiden Kürbissorten separat in der Küchenmaschine fein gehäckselt.

Und dann auf dem Mürbeteigboden in der Backform jeweils zu einer Hälfte ausgebreitet.



... und mit Hokkaido-Kürbis

Darauf kommt dann die Füllmasse, also der Eierstich aus Eiern und Sahne.

Und das wird dann gebacken. Und fertig sind die zwei Tartes in einer.

Man sieht auf dem Foto mit der ganzen Tarte sicherlich die beiden unterschiedlichen Kürbissorten. Links der eher gelbe Butternuss-Kürbis. Und rechts der eher orange Hokkaido-Kürbis.



---

# Pfannengericht mit Geschnetzeltem, Kürbis und Kartoffel



Sehr lecker, sämig und würzig

Ich trinke ja keinen Alkohol, aber ich koche daher sehr gern damit. Aus diesem Grund habe ich vor kurzem eine Flasche Gin erstanden, und zwar [Martin Miller's Gin](#). Ebenso wie mit dem vor kurzem gekauften Scotch Whiskey kann man damit ein Gericht schön flambieren und ihm somit einen speziellen Geschmack verleihen.

Hier habe ich wieder einmal ein Gericht selbst kreiert und erfunden. Ein sehr gesundes Gericht.

Ein Pfannengericht mit Schweine-Geschnetzeltem, Kürbis und Kartoffeln.

Beim Kürbis habe ich auf zwei Sorten zurückgegriffen: Hokkaido- und Butternuss-Kürbis. Beide Sorten haben den Vorteil, dass man die Schale mit zubereiten kann, da sie essbar ist.

Bei den Kartoffeln habe ich leckere Bio-Drillinge gewählt, die man mit Schale zubereiten kann.

Gewürzt mit Gewürzsalz und Kräutern der Provence.

Flambiert mit einem guten Martin Miller's Gin. Und zwar drei Schnapsgläser voll davon. Das macht das Gericht nach dem Braten etwas sämiger.

Alternativ kann man z.B. auch auf ein anderes Produkt zurückgreifen, und zwar den so genannten [9 Moons Gin](#). Auch ein edles Getränk.

Und für die Besucher und Leser meines Foodblogs, die sich gern einmal dem Alkohol hingeben, sei hier noch auf einige leckere Rezepte für [Cocktails mit Martin Millers' Gin](#) verwiesen. Sicherlich für Interessierte eine sehr interessante Lektüre!

Für 2 Personen

- 400 g Schweine-Geschnetzeltes
- ein großes Stück Hokkaido-Kürbis
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 10 Bio-Drillinge
- 1 Bund Petersilie
- Gewürzsalz
- Kräuter der Provence
- 6 cl [Martin Miller's Gin](#)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Schwein, Kürbis, Kartoffel

Kartoffeln mit Schale und Kürbisse in kleine Würfel schneiden.

Gemüse in einem Topf mit kochendem Wasser 7 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin etwa 10 Minuten unter mehrmaligem Wenden kross und knusprig braten.

Geschnetzeltes dazugeben und noch einige Minuten mit anbraten.

Mit Gewürzsalz und Kräutern der Provence würzen.

Petersilie dazugeben.

Gin dazugeben und das Gericht flambieren.

Abschmecken und bei Bedarf mit normalem Salz nachwürzen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Kürbis-Milchreis



Leckerer, sämiger Dessert

Ein Rezept für ein leckeres, sämiges Dessert.

Aufgrund der Saison diesmal mit kleingehäckseltem Kürbis.

Ich habe einen Hokkaido-Kürbis gewählt, und keinen Butternuss-Kürbis. Ich wollte etwas Farbe ins Dessert bringen.

Ich gare aber den Kürbis nicht im Milchreis mit, sondern bereite ihn separat zu, siebe ihn ab und gebe ihn dann unter den Milchreis. Auf diese Weise wird das Dessert nicht komplett orange, sondern hat noch ein wenig ein buntes Farbenspiel.

Das Besondere am Dessert ist auch, dass ich den Milchreis in Mandelmilch gare. Somit bekommt er noch einen leicht nussigen, süßen Geschmack. Meine Kuh-Milch war nämlich aufgrund zu langer Aufbewahrungsdauer „überreif“.

Für 2 Personen

- 125 g Milchreis
- 500 ml Mandelmilch
- ein großes Stück Hokkaido-Kürbis
- Kürbiskern-Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.



Mandelmil

ch in einem Topf zum Kochen bringen.

Reis hineingeben und bei geringer Temperatur zugedeckt 30 Minuten garen. Ab und zu umrühren.

Parallel dazu Kürbis putzen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

In der Küchenmaschine fein häckseln.

Wasser in einem Topf erhitzen und den Kürbis die letzten 5 Minuten darin garen.

Kochwasser durch ein Sieb abschütten. Kürbis zum Reis geben und vermischen.

Dessert auf zwei Schalen verteilen.

Mit etwas Kürbiskern-Öl beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Galletti tricolore mit Sugo



Mit leckerem, würzigem Sugo

Ein einfaches Pasta-Gericht.

Mit Galletti tricolore.

Die Pasta hat die normale, beige Nudelfarbe. Aber auch auch

eine rote Farbe, hergestellt mit Tomaten. Und eine grüne Farbe, hergestellt mit Majoran.

Dazu ein einfaches Sugo aus Gemüse und Gewürzen.

Eine Chili-Schote verleiht dem Sugo noch eine gewisse Schärfe.