

Schweinebauch- Butternusskürbis-Pfanne

Herbst ist Kürbiszeit. Die ersten Butternuss- und Hokkaidokürbise werden beim Discounter und Supermarkt schon angeboten. Beide sind deswegen bei den Kunden so beliebt, weil sie den Vorteil haben, dass man die Schale nicht entfernen, sondern mitverarbeiten und mitessen kann. Das ist ein großer Vorteil gegenüber den Sorten, bei denen man nicht nur Kerngehäuse, sondern auch mühsam die Schale entfernen muss.



Mit Kürbiskernöl verfeinert

Und ein Gericht mit Kürbis sollte auch entsprechend dekoriert und in Szene gesetzt werden. Es schreit geradezu danach, dass man es mit einem guten Kürbiskernöl verfeinert. Ich empfehle dazu gern ein steirisches Kürbiskernöl, das den Zusatz „g.g.A.“ trägt, was „Geschützte geografische Angabe“ bedeutet. Bitte googlen Sie einmal danach, was diese Angabe im Detail bedeutet. Das Etikett des Kürbiskernöls wirbt noch mit einem

„Kräftig nussig-röstigen Geschmack“. Und das Öl ist wirklich exzellent und unterstreicht den Geschmack des Butternusskürbis noch zusätzlich. In der Flasche hat es eine leicht dunkelbraune Farbe, auf weißem Porzellan oder Steingut nimmt es jedoch eine dunkelgrüne Farbe an, was manchmal ein wenig verwunderlich ist.

Als weitere Hauptzutat außer dem Butternusskürbis kommt Schweinebauch in das Pfannengericht, eine meiner Lieblingsfleischsorten. Alles in allem ein exklusives Pfannengericht, das sehr frisch schmeckt und sehr gut bekommt. Nicht nur wegen des außergewöhnlichen Kürbiskernöls.

Für 2 Personen:

- 4 Scheiben Schweinebauch (etwa 400 g)
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Zucker
- 1 kleiner Butternusskürbis
- 4 Bündel Petersilie
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Kürbiskernöl
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Und leckerem Butternusskürbis

Schweinebauchscheiben quer in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Kürbis putzen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Quer in dicke Scheiben schneiden. Diese dann in kleine Würfel. In eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Petersilie mit dem Wiegemesser kleinwiegen und in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Sofort den Kürbis hinzugeben und 10 Minuten garen und Röststoffe bilden lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Schweinebauch dazugeben und einige Minuten mit braten. Kräftig mit der Fleischgewürzmischung würzen. Dann noch mit Salz und einer Prise Zucker.

Kurz vor Ende der Garzeit Petersilie dazugeben, untermischen und nur noch erhitzen.

Pfannengericht auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit Kürbiskernöl verfeinern. Servieren. Guten Appetit!

Kürbisrisotto



Sämig und schlotzig

Sie wissen, wie man ein gutes Risotto zubereitet? Es gibt dabei ein paar sehr wichtige Regeln zu beachten. Schauen Sie einfach im Foodblog nach dem [Grundrezept Risotto](#), dort werden Ihnen alle wichtigen Dinge genauestens erklärt.

Ich fasse aber zur Vorsicht nochmals die wesentlichsten zusammen: Risotto-, also Mittelkornreis verwenden. In mehreren Durchgängen den Reis garen. Dabei heiße Brühe

schöpflöffelweise nachfüllen. Nicht zu flüssig, nicht zu fest. Sondern sämig und schlotzig. Immer ein gutes Stück Butter dazugeben. Und kleingeriebenen Käse (Parmigiano Reggiano, aber auch Gouda, Bergkäse, Emmentaler uw.).

Besonders die Regel, heiße Brühe zu verwenden, hat sich mir erst vor kurzem so richtig erschlossen. Der Grund ist aber einleuchtend und einfach zu erklären. Risottoreis wird nicht in einem Durchgang mit viel Wasser gegart. Sondern in mehreren Durchgängen, in denen immer etwa ein Schöpflöffel Brühe nachgefüllt wird. Ist diese Brühe kalt, senkt sich die Temperatur des Reises jedoch stark ab und der Garvorgang von kalt nach heiß beginnt von vorne. Deswegen die heiße Brühe. Nach dem Nachgießen köchelt der Reis sofort wieder auf konstanter Temperatur weiter.

Zum Garnieren bietet sich gerade bei einem Kürbisrisotto ein gutes, steirisches Kürbiskernöl zum Beträufeln an. Verwenden Sie auf alle Fälle ein Kürbiskernöl, das den Zusatz „g.g.A.“ trägt. Das bedeutet „geschützte geografische Angabe“. Trägt das Kürbiskernöl dieses Siegel, dann ist zumindest eine Produktionsstufe – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – in der Steiermark erfolgt. Und das Produkt ist somit von sehr guter Qualität.

Für 2 Personen:

- 200 g Risottoreis
- 1/4 Butternusskürbis
- 2 Lauchzwiebeln
- 3/4 l Gemüsebrühe
- schwarzer Pfeffer
- ein Stück Gouda
- ein Stück Butter
- Kürbiskernöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit steirischem Kürbiskernöl
Kürbis und Lauchzwiebeln putzen. Beim Kürbis das Kerngehäuse
entfernen.

Kürbis in einer Küchenmaschine fein in eine Schalte reiben.
Lauchzwiebeln quer in Ringe schneiden.

Risotto nach dem Grundrezept zubereiten.

3 Minuten vor Ende der Garzeit Kürbis und Lauchzwiebeln
dazugeben und mitgaren.

Am Ende der Garzeit Käse und Butter unterheben und schmelzen.

Risotto abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Mit einem guten steirischen Kürbiskernöl beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Bandnudeln mit Kürbiskernöl und Hartkäse



Leckerer, einfaches Gericht

Mit Pasta kann man viel zubereiten. Einfach Aglio e Olio, mit Knoblauch und Olivenöl. Oder mit ein paar Kirschtomaten. Oder Oliven. Oder auch nur Öl mit Hartkäse, wie in diesem Rezept.

Ich wähle allerdings kein Olivenöl, sondern dieses Mal, als Besonderheit zur beginnenden Kürbissaison, Kürbiskernöl aus der Steiermark in Österreich. Nicht in jedem Geschäft zu bekommen, schon gar nicht beim Discounter. Aber ein großer Supermarkt sollte es in seiner Feinkostabteilung oder bei Öl und Essig vorrätig haben.

Einfach nur leckere Pasta in gut gesalzenem Wasser kochen,

damit auch die Pasta ein wenig Würze bekommt.

Auf zwei große Pastateller verteilen. Öl darüber. Und damit das Gericht vegan bleibt, mit veganem, feingeriebenem Hartkäse bestreut.

Für 2 Personen:

- 350 g Bandnudeln
- steierisches Kürbiskernöl
- veganer Hartkäse
- Salz

Zubereitungszeit: 9 Min.



Mit nur drei Zutaten

Pasta in kochendem, gut gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Herausnehmen, auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Großzügig mit dem Kürbiskernöl beträufeln.

Frisch geriebenen, veganen Hartkäse darüber streuen.

Servieren. Guten Appetit!