

Meine besten Kürbisrezepte





Ich bin Angelika Kerschbaumer und ich bin Ernährungsberaterin. Meine Leidenschaft ist die Pflanzenküche. Gerade im Spätsommer und Herbst stehen uns so viele köstliche Früchte zur Verfügung. Wäre doch schade, diese Vielfalt nicht zu nützen!

In diesem Mini-E-Book widme ich dir meine liebsten Kürbisrezepte.

Ich wünsche dir viel Freude und Genuss beim Nachkochen, und wenn du noch mehr von meinem Angebot sehen möchtest, dann besuche mich doch auf meiner Website, ich freue mich auf dich!

www.bauchgefuehl.info

Zutaten zu den Rezepten erhältst du über diesen Link vom [BioVeganVersand](#) bei Erstbestellung um 10% vergünstigt.




Bauchgefühl
Ernährungsberatung
www.bauchgefuehl.info

Süße Kürbiscreme

Nicht nur Kinder kannst du mit der köstlichen, feinen Kürbiscreme erfreuen, hier langen auch Erwachsene gerne zu. Dieses Kürbisdessert ist sehr gesund, es ist aber auch ziemlich sättigend, was es zu einer wertvollen Zwischenmahlzeit macht.

Du brauchst:

- etwa 500g Kürbis (eine stärkehaltige Sorte wie Blue Belley, Hokkaido oder Marble)
- 1 Dose Kokosmilch
- ein wenig Ahornsirup oder anderes Süßmittel
- Zimt

Backe den Kürbis mit Schale im Backrohr, bis er schön weich ist.

Schabe das Fruchtfleisch heraus und püriere es gemeinsam mit so viel Kokosmilch, bis eine homogene, dicke Creme entsteht. Der Flüssigkeitsbedarf ist unterschiedlich, je nachdem, wie viel Stärke der Kürbis enthält. Passe die Konsistenz einfach an deine Vorlieben an.

Zum Schluss würzt du sparsam mit etwas Ahornsirup und schmeckst mit etwas Zimt ab.

In schönen Gläsern verteilen und mit etwa Deko servieren.

Kokosmilch, Ahornsirup und Zimt kannst du beim [BioVeganVersand](#) bestellen.



Gegrillter Kürbissalat

Verwende für dieses Rezept einen eher wasserhaltigen Kürbis, wie Butternut, Langer von Neapel oder auch Zucchini. Die Röstaromen, die durch das Grillen entstehen, machen den Reiz des Salates aus!

- etwa 1 kg Kürbis oder Zucchini (grün oder gelb)
- 2 große rote Zwiebel in feine Scheiben geschnitten
- Olivenöl
- Balsamicoessig
- Salz
- frisches Basilikum (oder andere mediterrane Gartenkräuter)
- geröstete Kürbiskerne
- 1/2 Knoblauchzehe (optional)
- schwarze Oliven

Schneide den Kürbis (oder Zucchini) in sehr feine, dünne Scheiben. Belege mehrere Backbleche mit Backfolie und ordne die Kürbisscheiben und Zwiebel dicht darauf an, so dass sie sich nicht überlappen. Salze ein wenig und schiebe das Blech ins heiße Rohr bei 220° Heißluft und nimm es heraus, sobald die Ränder des Kürbis beginnen, braun zu werden. Am besten, du arbeitest mit 4 Backblechen gleichzeitig, dann musst du mit 2 Arbeitsgängen rechnen.

Löse den gegrillten Kürbis und Zwiebel vom Backtrennpapier, gib alles in eine Schüssel und marinieren mit Balsamicoessig und Olivenöl. Mische Basilikum und Knoblauch unter und bestreue den gegrillten Salat mit Kürbiskernen. Mit schwarzen Oliven toppen.

Lauwarm schmeckts am besten!



... pizza cutter
... pizza, revetida
Cortador pizza, revetido
Tapioca PIZZA, revetido
04.03.2023

Kürbis-Zwiebel-Äpfelpizza

Diese Pizza mag vielleicht etwas ungewöhnlich erscheinen, sie schmeckt aber sehr harmonisch-pikant und ist eine kreative Abwechslung der bekannten Pizzavarianten.

Pizzateig:

- 350g fein gemahlendes Dinkelvollmehl
- etwa 250g lauwarmes Wasser
- 1 Packerl Trockenhefe
- etwas Salz

Alles zusammenkneten, in einer bedeckten Schüssel an einem warmen Ort aufgehen lassen. Inzwischen den Belag vorbereiten.

Belag:

- 200g säuerliche Äpfel
- 200g rote Zwiebel
- 200g Kürbis (gut eignet sich z. B. Butternut)
- 1 Glas veganes Basilikumpesto
- Salz
- Majoran
- ev. veganer Schmelzkäse

Schneide die Äpfel mit Schale blättrig
Schneide die Zwiebel in dünne Ringe
Hoble den Kürbis möglichst dünn und blättrig

Gib Äpfel, Zwiebel und Kürbis in eine Schüssel und füge Salz und Majoran dazu.

Nun walkst du den Pizzateig mit etwas Mehl aus, setzt ihn auf ein Backblech mit Backfolie und bestreichst den Pizzaboden mit Pesto.

Obenauf gibst du den Apfel-Kürbis-Zwiebelbelag und verteilst ihn gut.

Wenn du möchtest, kannst du auch noch (veganen) Käse auf die Pizza geben, ich finde das hier aber nicht nötig.

Mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backrohr bei 220° backen, bis der Belag etwas Farbe bekommt. (Je nach Backrohr etwa 30 Minuten)

Zutaten wie veganen Schmelzkäse erhältst du vom [BioVeganVersand](#) direkt in deine Küche geliefert und 10% vergünstigt.



Gebackene Kürbismonde

Verwende für dieses Gericht am besten Hokkaido oder Butternut

Schneide den Kürbis in der Mitte durch, entkerne ihn und schneide ihn in Spalten/Monde von etwa 1,5 bis 2cm Dicke. Hokkaido musst du nicht schälen, Butternut leider schon.

Bereite eine Sauce von:

- 1 TL Paprika (nicht zu scharf)
- 1/2 TL Kräutersalz
- 3 EL Olivenöl

Lege die Kürbismonde auf ein Backblech mit Backfolie und bestreiche sie mit der Kräutersauce. Backe sie bei 180° etwa 30 Minuten.

Dazu reichst du am besten eine (vegane) Joghurt-Kräutersauce und Salat:

- 1 Becher Sojajoghurt
- 1 Packerl Oatly Hafersahne
- Salz
- Zitronensaft
- Kräuter deiner Wahl (Schnittlauch, Frühlingszwiebel usw).



Kürbiscremesuppe

Natürlich soll auch eine Kürbiscremesuppe hier nicht fehlen. Besonders köstlich auf die klassische Art, serviert mit Croutons, gerösteten Kürbiskernen und mit Kürbiskernöl getoppt. So schmeckt sie am besten.

- 1kg Kürbis in Würfeln (Hokkaido, Butternut, Blue Belly oder Marble), Hokkaido hat den Vorteil, dass du ihn nicht schälen musst.
- 1 Bund Suppengemüse gewürfelt
- 1 große Zwiebel gewürfelt
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Paprika
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Curry scharf
- Salz und pflanzliche Suppenwürze
- Sojamilch oder Sojasahne
- Olivenöl
- Kürbiskernöl
- Brotwürfel
- Kürbiskerne

Brate die Zwiebel in Olivenöl an, und gib das geputzte Suppengemüse dazu. Röste ein paar Minuten weiter, denn die Röstaromen machen die Suppe erst richtig köstlich.

Füge zerdrückten Knoblauch dazu und die Gewürze. (Paprika, Curry, Kurkuma, Suppenwürze). Dann gieße mit etwa 1,5 Liter Wasser auf und gib die Kürbiswürfel dazu. Koche das Gemüse mit geschlossenem Deckel weich.

Püriere die Suppe und füge so viel Wasser und Sojamilch oder Hafersahne zu, bis dir die Konsistenz angenehm scheint. Die Suppe soll noch dickflüssig sein. Schmecke nochmal mit Salz und Gewürzen ab.

Croutons schmecken am besten frisch. Schneide dazu Brot in Würfel und röste diese in Olivenöl an. Die Kürbiskerne kannst du ohne Fett rösten, aber Vorsicht, sie verbrennen schnell.

Serviere die Kürbiskernsuppe mit Kernöl, Kürbiskernen und Croutons.



Bauchgefühl

Ernährungsberatung

Impressum

Angelika Kerschbaumer
www.bauchgefuehl.info

Fotos

Angelika Kerschbaumer
Canva