

Karin Messerli

Wunderbare Kürbisküche



Bassermann

Inhaltsverzeichnis

Titel

Ausgebackene Kürbisblüten

ergibt ca. 10 - 12 Portionen, pro Portion bei 10 Portionen ca.
100 kcal / 420 kJ

20 - 24 Kürbisblüten

$\frac{1}{8}$

$\frac{1}{8}$

für den Teig
150 g Mehl
2 Eigelb
1 Wasser
trockener Weißwein
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Eiweiß
1 Msp. Backpulver Frittierfett

Kürbisblüten möglichst nicht waschen, nur gut ausschütteln.
Stiele zurückschneiden und die Blütenstempel entfernen.

Für den Teig aus Mehl, Eigelb, Wasser, Wein, Öl und den Gewürzen einen dünnflüssigen Teig rühren. 30 Minuten zugedeckt bei Zimmertemperatur quellen lassen. Kurz vor dem Ausbacken Eiweiß mit Backpulver steif schlagen und sorgfältig unter den Teig mischen.

Vorbereitete Blüten nacheinander durch den Teig ziehen und sofort im heißen Fett bei 180 °C goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Dann lauwarm mit einer Tomatensauce servieren.

Tipp 2 Esslöffel fein gehackte Petersilie unter den Teig rühren.

Wein und Wasser durch Milch ersetzen.

Vorbereitete Blüten mit 150 g fein gewürfelter Mozzarella und 6 gehackten Sardellen-filets füllen. Durch den Teig ziehen und ausbacken wie im Rezept beschrieben.

Gedämpfter Kürbis mit Käse

ergibt ca. 4 Portionen, pro Portion ca. 295 kcal / 1240 kJ

2 Spaghettikürbisse (ca. 1,2 kg)

Salz

50 g weiche Butter

2 EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Basilikum

4 - 6 EL geriebener Parmesan 2 - 4 EL geriebener

Peccorino

Den ganzen Kürbis in reichlich siedendem Salzwasser weich garen. Oder den Kürbis längs oder quer halbieren, Kerne entfernen und auf dem Siebeinsatz im Dampfkochtopf 10 bis 12 Minuten weich dämpfen.

Weiche Butter mit Öl, Salz, Pfeffer und geschnittenem Basilikum vermischen. Bis zur Verwendung zugedeckt kalt stellen.

Den (im Ganzen) gekochten Kürbis längs oder quer halbieren und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit Hilfe von zwei Gabeln lockern. Kräuterbutter in Stückchen sorgfältig darunter mischen. Geriebenen Käse darüber streuen.

Rinderbouillon mit Kürbis und Sojasprossen

ergibt ca. 4 Portionen, pro Portion ca. 95 kcal / 400 kJ

400 g Kürbis
1 Glas Rinderfond (ca. 400 g)
Salz
150 g Rinderfilet
1 TL Speisestärke
1 - 2 EL helle Sojasauce
Pfeffer aus der Mühle
100 g Sojasprossen 1 Frühlingszwiebel

Kürbis schälen, entkernen und in Scheibchen schneiden.
Rinderfond mit Wasser auf $\frac{3}{4}$ l auffüllen, salzen und
aufkochen. Kürbis darin bissfest garen.

Filet trocken tupfen, in Scheibchen schneiden, beidseitig
salzen und in Speisestärke wenden. Fleisch ca. 4 Minuten in
der leicht kochenden Bouillon ziehen lassen. Mit Sojasauce
und Pfeffer abschmecken.