

Kürbis neu entdeckt – Gemüseklassiker zwischen Tradition und Trend

Rezepte von Björn Freitag

Vorspeise

Kürbis-Kartoffelpuffer mit Salat und Kräuterquark

Zutaten für 4 Personen:

- 1/2 Butternut-Kürbis
- 2 große Kartoffeln
- 300 g Schmand
- 2 Eier
- Frischen Schnittlauch
- Muskat
- Pfeffer
- Salz



Zubereitung:

- Die obere Hälfte des Kürbis abschneiden (Vorteil: sie enthält keine Kerne) und schälen. Die Kartoffeln ebenfalls schälen. Kürbis und Kartoffeln mit einer Reibe grob raspeln. Zügig arbeiten, damit die Kartoffeln nicht braun werden.
- Das geraspelte Gemüse mit zwei ganzen Eiern und 2 Esslöffeln Schmand gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Gemüsemasse mit einem Esslöffeln hineingeben, zu Puffern formen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.
- Für den Dip den restlichen Schmand mit dem geschnittenen Schnittlauch, Pfeffer und Salz verrühren und etwas ziehen lassen.

Salatdressing:

- 50 ml Rübensirup
- 50 ml Rapsöl
- 50 ml Kürbiskernöl
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 TL Senfpulver
- 50 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Alle Zutaten mit einem Pürierstab mixen und kurz vor dem Servieren 300 g Pflücksalat mit dem Dressing anmachen.

Hauptspeise

Mit Hokkaido-Ricotta-Creme gefüllte Hähnchenbrust an Portweißsoße mit Steinpilzen

Zutaten für 4 Personen:

- Hähnchenbrust (2 Stück)
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 7 Blätter Salbei
- 350 ml Kalbsfond
- 100 ml Portwein
- 150 g Butter
- 150 g Parmesan
- 250 g Steinpilze
- 250 g Ricotta
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

- Den Parmesan fein reiben und mit dem Ricotta vermischen. Mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Eventuell salzen, aber Vorsicht: Der Parmesan enthält schon Salz.
- Den Kürbis waschen, aber nicht schälen. In ca. 2 cm lange Stifte schneiden. In einer Pfanne mit Butter anschwitzen, bis er goldbraun ist. Etwas salzen und dann in die Ricotta-Creme einrühren.
- Die Hähnchenbrust seitlich vorsichtig aufschneiden, so dass sich eine Tasche bildet. Diese mit der Ricotta-Creme füllen und wieder mit einem Zahnstocher verschließen.
- Die Hähnchenbrust zusammen mit den Steinpilzen in etwas Rapsöl von beiden Seiten anbraten. Nach etwa 10 Minuten die Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen und diese für weitere 10 Minuten bei 150 Grad Umluft im Ofen lassen. Vor dem Servieren noch mal in der Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter dazugeben.
- Für die Soße Portwein und Kalbsfond zusammen aufkochen und zu einer Soße reduzieren lassen.
- Die Hähnchenbrust mit der Soße anrichten.

Dessert

Kürbiseis mit eingelegten Pfirsichen

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Äpfel
- 1 Grey Star Kürbis
- 3 Pfirsiche
- 200 ml Apfelsaft
- 300 g Zucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Zitrone
- 200 ml Kokosmilch



Zubereitung:

- 300 g Zucker mit 100 g Wasser aufkochen, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat und ein Zuckersirup entstanden ist.
- Die Äpfel und den Kürbis schälen. Anschließend den Kürbis reiben und die Äpfel in kleine Würfel schneiden. Beides in einem Topf mit dem Apfelsaft und einer Prise Zimt erhitzen. Mit etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.
- Sobald der Kürbis weich ist, die Mischung pürieren und 100 ml Kokosmilch hinzufügen. 100 bis 150 ml Zuckersirup einrühren.
- Die Masse in eine Eismaschine geben, bis sie fest wird. Anschließend für etwa 30 Minuten ins Tiefkühlfach stellen. Wer keine Eismaschine hat, gibt die Kürbismasse in eine Schüssel und stellt diese in den Tiefkühler.
- Etwa alle 30 Minuten mit einem Schneebesen gut durchschlagen. Nach 4-5 Stunden ist das Eis servierfertig.
- Die Pfirsiche für eine Minute in kochendes Wasser legen, danach kalt abschrecken. Nun lässt sich die Haut mit einem Messer ganz einfach abziehen. Nun das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Pfirsich, Ingwer in der anderen Hälfte des Zuckersirups einlegen und 1-2 Stunden ziehen lassen.
- Den Ingwer aussortieren und die Pfirsichwürfel abtropfen lassen.
- Das fertige Eis auf den eingelegten Pfirsichen servieren.