



Redtenbacherplatz 7, 4560 Kirchdorf
Tel/Fax 07582-52109
bauernladen.kremstal@gmx.at
www.biobauernladen-kremstal.at

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 8:00 – 18:00 Uhr
Sa 8:00 – 12:30 Uhr

Lieblings-Kürbisrezepte

unserer Kundinnen und Kunden – gesammelt im Oktober 2007

Kürbismus

- einfach und schnell –

Hokkaido mit Schale in grobe Stücke (ca. 3 x 5 cm) schneiden, in wenig Gemüsebrühe weich kochen, zerstampfen.

Mit Sauerrahm, Curry, etwas Ingwer und – wer hat – Apfelchutney vermischen.

Das Mus sollte noch Stücke enthalten.

Dazu: Vogerlsalat mit Obers-Zitronen-Dressing

Frau Reinhilde Brezowsky, Vorchdorf

Kürbisgulasch

400 g Zwiebel, fein würfelig geschnitten

1000 g geschälter, entkernter und in große Würfel geschnittenen Universalkürbis oder Hokkaido

40 g Rapsöl, 20 g Paprika edelsüß, 20 g Paradeismark, 1/8 l grüner Veltliner, 1 l Bouillon, 5

Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Majoran, Basilikum, Oregano und Rosmarin

Falls Sie es gerne deftiger haben, eine Wurst hineinschneiden.

Zwiebeln in Fett braun rösten, paprizieren, mit Weißwein löschen, mit Bouillon aufgießen, etwa 15 Min. verkochen lassen und mit dem Mixstab pürieren.

Kürbis und Gewürze begeben und NICHT zu weich dünsten. Abschmecken und mit frischem Brot und Gebäck servieren. Das Gulasch sollte durch den passierten Zwiebel genügend Konsistenz haben.

Frau Margret Czepl, Kirchdorf

Kürbis-Orangen-Marmelade

1,5 kg Kürbis, 2 unbehandelte Orangen, 2 Zitronen, 1 kl. Stück Ingwer, ¼ Tl. Zimt, 1 kg Gelierzucker (1:1)

Kürbis schälen, Kerne und Fasern entfernen, Fruchtfleisch klein schneiden oder raspeln. Orangen heiß abwaschen, Schale abreiben, schälen, Filets ausschneiden und klein schneiden. Zitronen auspressen, Ingwer schälen und fein raspeln. Kürbis, Orangen, Zitronensaft und Ingwer mit 100 ml Wasser, Zimt und Gelierzucker 3 Min. unter Rühren kochen lassen. Marmelade in Gläser randvoll einfüllen, verschließen und 5 Min. auf den Deckel stellen.

Frau Gabriele Heitzendorfer, Kirchdorf

Kürbiskraut

20' Kraut, 20' Kürbis, 3 große Karotten, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen

Kürbis, Kraut, Karotten grob hackeln. Zwiebel und Knoblauch hacken und anrösten. Alle Zutaten dazu und mit Gemüsesalz und Pfeffer würzen. Mit etwas Essig, Sojasoße und Wasser mischen und kurz dünsten.

Schmeckt hervorragend als Beilage zu Fleisch oder Wurst.

Frau Doris Punz, Kirchdorf

Kürbis-Zucchini Spaghetti

250 g Spaghetti, 250 – 300 g Hokkaido grob geraspelt, 150 g Zucchini grob geraspelt (beides bio, ungeschält). Bio-Streuwürze, etwas Sojasauce, frische Petersilie, frisch gehobelter Parmesan Spaghetti al dente kochen, in der Zwischenzeit Kürbis und Zucchini in etwas Rapsöl anschwitzen, mit Streuwürze würzen, mit Sojasauce ablöschen, etwas Wasser begeben. Spaghetti abschrecken und unter das weiche, zerfallene Gemüse geben, durchschwenken und mit frischer Petersilie und Parmesan servieren.

Diese Spaghetti gehen super schnell und schmecken lecker – besonders Kindern!

Frau Andrea Haider, Obergrünburg

Überbackener Kürbis

Ca. 600 g gewürfeltes Kürbisfleisch in Salzwasser halbweich kochen, abseihen und auskühlen lassen (Gemüsewasser zur Suppe verwenden). Kürbiswürfel in eine Auflaufform geben und erkalten lassen. Bechamèl-Soße herstellen. 40 g Butter und 40 g feines Dinkelvollmehl anrösten und mit ¼ l Milch aufgießen, dann salzen und unter Rühren auskühlen lassen.

2 EL Parmesan oder 3 EL anderen geriebenen Käse und 2 Dotter darunterrühren.

1 Bund frisches fein gewiegtes Basilikum u. etwas Galgant oder Pfeffer dazugeben.

2 Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben und diese Masse über die Kürbiswürfel verteilen.

2 EL Vollkornmehlbrösel darüberstreuen und Butterflöckchen darauf setzen.

Im Rohr ca. 30 Min. bei 180 Grad backen.

Frau Renate Zweimüller, Inzersdorf

Kürbis-Nusskuchen

4 Eigelb, 4 Eiweiß, 160 g geraspeltetes Kürbisfleisch (Hokkaido), Saft ½ Zitrone, 120 g Zucker, 1 TL Vanillezucker, 2 EL Rum, 50 g Semmelbrösel, 30 g Mehl, 120 g geriebene Walnüsse.

Das Eigelb mit dem Zucker, Vanillezucker, Rum, und Zitronensaft schaumig rühren. Das Kürbisfleisch, die Semmelbrösel, das Mehl und die Nüsse unter die Masse heben. Eiweiß zu einem festen Schnee schlagen und unter den Teig ziehen. Die Masse in eine befettete Form füllen und backen (50 Min. bei 160 Grad). Anschließend mit Staubzucker bestreuen. Lecker mit Schlagobers.

Frau Erika Lugerbauer, Micheldorf

Kürbis-Kokos-Suppe

1 Zwiebel, 3 cm Ingwer, 1 Hokkaido (ca. 1 kg), 1 Dose Kokosmilch, Gemüsebrühe, Salz, weißer Pfeffer, Rapsöl

Zwiebel in Rapsöl anschwitzen, Ingwer dazugeben, den geschnittenen und geputzten Kürbis ebenfalls anschwitzen, salzen und pfeffern mit etwas Suppe aufgießen und weichdünsten. Mit Suppe (ca 1 l) aufgießen, pürieren, Kokosmilch zugeben und eventuell noch etwas mit Brühe verdünnen. Nach Belieben beim Servieren mit etwas Kokosraspeln bestreuen.

Frau Karin Kalab

Kürbis-Chutney

½ l Apfelsaft, 1 l Weißweinessig, 1 l Wasser, 1 Teel. Curry, 1 Teel. Salz, 20 dag Rohrohrzucker aufkochen.

2 kg Kürbis, 2 – 3 Karotten, 1 kg rote u. gelbe Paprika, ½ kg Zwiebel grob würfeln und 5 Min kochen. 2 Zitronen auspressen, Saft über gekochtes Gemüse geben, 1 x umrühren und sofort in Gläser füllen.

Kindergarten Schiedermayerstr., Kirchdorf

Kürbispuffer

40' Kürbis, 20' Kartoffel, 2 Knoblauchzehen, 2 Eier, 4 – 6 EL Mehl, Salz, Pfeffer

Kürbis und Kartoffel grob raffeln, in Tuch ausdrücken, Eier, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Mehl untermischen. Kleine Laibchen in Pfanne braun backen.

Frau Karin Schmidlehner, Kirchdorf

Kürbistorte

200 g Kürbiskerne fein reiben, 200 g Kürbis reiben

6 Dotter, 100 g Staubzucker (gesiebt), 1 P. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 1 Teel. Rum Dotter, Zucker und Geschmackszutaten schaumig rühren.

6 Eiklar, 50 g Zucker zu Schnee schlagen

100 g glattes Mehl, ½ Packerl Backpulver. Mehl mit Backpulver zur Schaummasse sieben, geriebenen Kürbis, Kürbiskerne und Schnee vorsichtig einarbeiten. Masse in Form füllen und bei 180 Grad backen. Auskühlen lassen und je nach Belieben mit Marmelade füllen, bezuckern oder mit Zitronenglasur bestreichen.

Frau Claudia Kinbacher-Mitterhuber, Kirchdorf

Kürbis-Tiramisu

20 dag Kürbis, 50 dag Mascarpone, 8 dag Staubzucker, 1 P. Vanillezucker, Zimt, Biskotten, 2 T. schwarzer Kaffee, 1 Schuss Rum, Schlagobers zum Verzieren.

Für das Kürbismus orangen Kürbis schälen, würfeln, in ganz wenig Wasser weichdünsten, abseihen, auskühlen lassen, passieren. Mascarpone, Zucker, Vanillezucker u. Zimt glatt rühren und unter das kalte Kürbismus ziehen.

Biskotten in dem Kaffee-Rum-Gemisch tränken und schichtweise mit der Creme in eine Form füllen. Einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. In Würfel schneiden und mit Obers verzieren.

Frau Claudia Werner, Wels

Kürbis-Zwiebel-Laibchen

500 g Kürbisfleisch (Hokkaido), 4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL gehackte Kräuter, 3 Eier, 4 EL Mehl, 1 EL gehackte Kürbiskerne, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Ausbacken.

Das Kürbisfleisch grob reiben, die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und die Knoblauchzehen zerdrücken. Eier, Mehl, Kräuter und Kürbiskerne verquirlen und mit dem Kürbisgemisch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und aus dem Teig kleine Laibchen formen und beidseitig goldbraun braten. Probieren Sie diese Laibchen einmal mit etwas zerdrücktem Feta.

Frau Erika Lugerbauer, Micheldorf

Kürbis-Kokos-Suppe

1 mittelgroßer Hokkaido, 1 kl. Dose Kokosmilch, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Ernteseegen gemüsebrühe, Bohnenkraut, Kreuzkümmel, gemahlene Chili nach Belieben.

In etwas Olivenöl geschnittene Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, den Kürbis in Stücke schneiden, dazugeben, mit Gemüsebrühe bedecken. Gewürze dazu geben und weich dünsten. Pürieren und mit Kokosmilch binden. Nochmals kurz aufkochen. Evtl. mit gerösteten Brotwürfeln servieren und Kürbiskernöl darüberträufeln.

Frau Hermine Resch, Kirchdorf

Kürbissuppe

300 g Kürbisfruchtfleisch (ca. 600 g. frischer Kürbis), 150 g Zwiebel, 20 g Butter (oder Margarine), ½ l Milch, 1 TL Salz, etwas weißer Pfeffer, 1 TL gestoßener Kümmel, 1/8 l Wasser. Zum Bestreuen: 30 g Kürbiskerne, 1 EL Öl, Salz

Der Weg zum fertigen Essen: 1. würfelig geschnittener Zwiebel in Butter anlaufen lassen, Kürbisfleisch dazugeben. 2. mit Milch aufgießen, 15 Min. kochen lassen. 3. Würzen und fein pürieren. 4. mit Wasser verlängern und kurz erhitzen. 5. Kürbiskerne goldgelb rösten, mit Salz würzen und auf die Suppe streuen.

Herr Norbert Seidl, Kirchdorf

„Helga's Kürbiscremesuppe Spezial“

½ Hokkaido-Kürbis, 2 – 3 Kartoffeln, 1 Zwiebel, ½ Kohlrabi, 2 Scheiben Sellerie, 1 ½ l Wasser, ½ Gemüsebrühwürfel, Salz, Majoran, Kerbel, ein wenig gem. Kümmel u. geriebene Muskatnuss, Butter zum Anschwitzen, 2 – 3 EL Schlagobers, etwas Kürbiskernöl, ½ Broccoli.

Den Kürbis aushöhlen, in Würfel schneiden. Das Gemüse schälen u. kleinwürfelig schneiden. Die Zwiebel klein hacken und in der Butter gut anschwitzen. Mit dem Wasser aufgießen, den Suppenwürfel, das Gemüse und den Kürbis dazugeben, salzen und ca. 5 – 7 Min. kochen lassen (In der Zwischenzeit den Broccoli im Salzwasser knackig kochen.) Die Suppe jetzt mit Majoran, Kerbel, Kümmel und Muskatnuss würzen, noch einmal kurz aufkochen lassen und dann mit dem Stabmixer pürieren. Am Schluss mit etwas Schlagobers verfeinern. Der Broccoli dient als Suppeneinlage. Wer möchte, gibt ein paar Tropfen Kürbiskernöl oben drauf.

Frau Helga Schimpl-Schnellenberger, Micheldorf

Kürbiskompott

1 mittelgroßer Speisekürbis, 1/8 l – ½ l Weinessig, ¼ - ½ l Wasser, ca 15 dag Zucker, Zimtrinde, Nelken.

Der Kürbis wird ausgehöhlt, geschält, in Würfel geschnitten und in der Essiglösung mit Zucker und Geschmackszutaten eine Viertelstunde weich gedünstet. Dieses Kompott lässt sich auch für den Winter sparen. Man schichtet Würfel in Gläser, die überkühlte Flüssigkeit darübergießen, die Gläser fest verschließen.

Frau Helene Moravec, Kirchdorf

Kürbisrisotto

Zwiebeln anrösten, Reis (Rundkorn) dazugeben und mit Wasser aufgießen, immer rühren, Salzen und würzen, mit Suppe aufgießen, Knoblauch dazu, Kürbis würfelig schneiden und am Schluss erst dazugeben. Bis er bißfertig ist weiter kochen lassen. Mit Parmesan bestreuen.

Frau Iris Grussovar, Pettenbach

Kürbiskannelloni

500 g Kürbis, 1 kleiner säuerlicher Apfel, 8 gekochte Lasagneblätter, 250 ml Obers, einige EL geriebenen Parmesan, Butter, Salz, Pfeffer, Apfel-Balsamessig.

Kürbis in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Butter auf ein Blech legen. Salz, Pfeffer, einige Spritzer Apfel-Balsamessig und Wasser draufspritzen. Im Rohr bei 180 Grad 20 Min. dünsten. Die gekochten Lasagneblätter auf einem Tuch auflegen, mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Gedünsteten Kürbis darauf verteilen, einen geschälten Apfel daraufreiben, Teigblätter einrollen.

Kürbiscannelloni auf ein gebuttertes tiefes Blech legen und mit einer Mischung aus Obers und etwas Butter übergießen, mit etwas Parmesan bestreuen. Im Rohr bei maximaler Oberhitze 6 – 8 Min. überbacken.

Frau Lore Edlinger, Schlierbach

Kürbistorte

Kürbisbiskuit: 40 g Mehl, 40 g Speisestärke, 2 Eier, 60 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, Schale von einer Bio-Zitrone, 1 kl. Prise Salz, 50 g fein geriebene Kürbiskerne, 30 g zerlassene Butter

Creme: 500 g Kürbis (am besten Muskatkürbis), 7 Blatt Gelatine, 100 g Staubzucker, 100 g Sauerrahm, 40 ml Zitronensaft, 50 ml Orangensaft, 400 ml Schlagobers

Backrohr auf 170 Grad vorheizen.

Mehl mit Stärke versieben. Eier mit Zucker, Vanillezucker, abgeriebener Zitronenschale und Salz sehr schaumig rühren. Zuerst die Mehlmischung, dann die Kürbiskerne und die Butter unterheben. Masse in Springform (ø 26 cm) füllen und ca 15 Min backen. Auskühlen lassen.

Creme: Backofentemperatur auf 160 Grad reduzieren. Backblech mit Alufolie belegen. Kürbis halbieren, entkernen, mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen und im vorgeheizten Rohr backen bis das Fruchtfleisch weich ist. (ca. 40 Min.) Kürbis auskühlen lassen.

Kürbispüree mit Staubzucker, Sauerrahm, Zitronensaft gut verrühren. Orangensaft, Gelatine (3 Min. eingeweicht) gut ausdrücken und im Orangensaft auflösen und in die Kürbismasse rühren. Obers schlagen und unterheben. Creme in die Form füllen und über Nacht kühl stellen. Mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Frau Ursula Nikodem-Edlinger, Schlierbach

Kürbis-Gnocchi auf Blattspinat mit Spinatsauce

¾ kg Kürbis (am besten Muskatkürbis), 1 Ei, 230 g Weizengrieß, 10 dag geriebenen Käse, Spinatsauce und Blattspinat.

Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden, in Salzwasser weich kochen, abseihen, gut abtropfen lassen und mit einem Stabmixer pürieren. Mus salzen, pfeffern und mit Ei, Grieß und Käse zu einem festen Teig verarbeiten. Aus dem Teig eine Rolle mit ca 3 cm ø formen, davon da 2 cm breite Stücke abschneiden. Salzwasser aufkochen, einen Schuss Öl zugeben, Gnocchi ins kochende Wasser legen, Hitze reduzieren und ca 8 Min. gar ziehen lassen. Gnocchi mit einem Siebschöpfer herausheben, gut abtropfen lassen und am besten auf Blattspinat und mit einer Spinatsauce servieren. Evtl. zusätzlich mit geriebenem Käse und gehackten Kräutern bestreuen.

Spinatsauce: 10 dag Spinat, ½ kleine Zwiebel, ¼ l Suppe, ¼ l Schlagobers, 3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer. Zwiebel fein hacken, in 1 EL Butter anschwitzen, mit ca ¼ l Suppe ablöschen und aufkochen. Schlagobers zugießen und die Sauce cremig einkochen. Spinat zugeben, mit einem Stabmixer aufschlagen und Sauce mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Frau Maya König, Schlierbach