

## Rezept

### Kürbisspalten



<p><b><u>Zutaten:</u></b></p> <p>Ein Hokkaido-Kürbis Rosmarin Thymian Salz &amp; Pfeffer</p>	<p><b><u>Zubereitung:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kürbis halbieren und entkernen (nicht schälen und Kerne nicht entsorgen!)</li><li>• Kürbisschnitze schneiden</li><li>• Schnitze auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Gewürzen verfeinern</li><li>• im Backofen bei ca. 150-170 Grad backen, bis die Schnitze weich sind und leicht braun werden</li></ul>
--	---

## Rezept

### Kürbisketchup



<p><b><u>Zutaten:</u></b></p> <p>500 g Kürbis (z.B. Hokkaido) 1 Zwiebel klein gewürfelt 1 Zehe gepressten/gehackten Knoblauch 1 Daumen Ingwer gehackt 150 ml Apfelessig 200 ml Fruchtsaft (Traube, Orange, o.ä.) 2-3 EL Honig Salz und Pfeffer</p> <p><i>Zum Abschmecken und verfeinern nach Geschmack</i></p> <p>Sojasauce</p>	<p><b><u>Zubereitung:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Strunk oben und unten abschneiden</li><li>• Kürbis bei Bedarf schon vor Verarbeitung im Ofen (mit-) garen oder in Wasser kochen</li><li>• Kürbis entkernen, würfeln und in ein wenig Öl anbraten</li><li>• etwas Salz über den Kürbis streuen und einen Moment anbraten</li><li>• mit Essig ablöschen, dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und etwas köcheln lassen</li><li>• Fruchtsaft hinzufügen, noch einen Moment köcheln lassen</li></ul>
---	--

<p>Gewürze, z.B. Oregano, Chili, Curry, Zimt, Zitronenabrieb, Vanille Brot zum dippen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Honig und Gewürzen abschmecken</li> <li>• nach Geschmack mit weiteren Zutaten experimentieren und verfeinern</li> <li>• Kürbissud mit einem Stabmixer pürieren</li> <li>• final abschmecken</li> <li>• Glas/-flasche abkochen, Ketchup abfüllen und direkt verschließen</li> </ul>
---	---

## Rezept

### Kürbiskerne zum Knabbern



*Getrocknete Kürbiskerne können als Snack, oder als Topping für Salate, Suppen oder im Müsli verzehrt werden*

<p><b><u>Zutaten:</u></b></p> <p>Nur Kürbiskerne von Speisekürbissen sind verzehrbar!</p>	<p><b>Kürbiskerne trocknen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerne vom Fruchtfleisch lösen</li> <li>• auf einem Teller auslegen und anschließend an einen warmen Ort stellen (Heizkörper, Kamin, Kachelofen, Backofen mit Restwärme)</li> </ul> <p><b>Kürbiskerne rösten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kürbiskerne mit Fruchtfleisch und Fasern in ein Sieb legen</li> <li>• unter fließendem Wasser abspülen, bis nur noch die Kerne übrigbleiben <b>Tipp:</b> Die Fasern lassen sich einfacher lösen, wenn sie eine Weile in Wasser eingeweicht wurden.</li> <li>• die entfaserten Kerne in eine Schüssel geben und mit etwas Öl, Salz, Pfeffer und Honig (nach Geschmack) marinieren</li> <li>• in der Pfanne oder im Ofen bei 170 bis 180°C für ca. 10 min rösten</li> <li>• Kerne sind fertig, wenn sie sich goldbraun färben</li> </ul>
---	---

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kerne abkühlen lassen und genießen (äußere Schale knacken und nur das Innere essen)</li></ul> |
|--|---|

## Rezept

### Spaghetti-Kürbis mit Spinat und Feta



#### Zutaten:

2-3 Spaghetti-Kürbisse  
4 EL Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
500 g Spinat frisch/gefroren  
350 g Frischkäse  
Salz und Pfeffer  
400 g Feta  
Pinienkerne  
200 g geriebener Käse

#### Zubereitung:

##### **Spaghetti-Kürbis backen**

- Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen
- Spaghetti-Kürbis mit einem scharfen Messer der Länge nach in zwei Hälften schneiden
- Kerne mit einem Esslöffel herausschaben
- Innenseiten jeder Kürbishälfte mit etwas Olivenöl einreiben
- mit der Schnittseite nach unten zeigend auf ein Backblech legen
- Kürbis backen bis das Innere zart ist und du mit einer Gabel leicht hineinstecken kannst (Dauer ist abhängig von der Kürbisgröße, ca. 40 Minuten)
- fertig gebackenen Kürbis kurz abkühlen lassen
- das Innere mit einer Gabel vorsichtig auflockern, um Spaghetti ähnliche dünne Nudeln zu erhalten

##### **Spinat-Creme**

- Öl in einer Pfanne oder in einem Topf erhitzen
- Knoblauch eine Minute lang unter Rühren anrösten
- Spinat hinzugeben und eine weitere Minute dünsten
- ggf. überschüssige Flüssigkeit vom Spinat abtropfen lassen

- Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

#### **Gefüllte Spaghetti-Schiffe**

- Spinat-Creme in jedem Kürbisschiffchen verteilen
- nach Belieben mit Feta belegen und etwas geriebenen Käse darüber streuen
- gefüllte Kürbisse 8-10 Minuten bei 180°C (Ober-/Unterhitze) backen
- Backofen auf die Grillstufe (oder Umluft) stellen und weitere 3-5 Minuten backen, bis die Kürbisse leicht goldbraun sind
- mit gerösteten Pinienkernen servieren und genießen