

Sendung: Ratgeber
Datum: 17. Oktober 2005
Sendezeit: 11.10 Uhr
Redaktion: Myriam Zumbühl

Kürbis Rezepte

Zwei "Allrounder"-Kürbisse sind bestimmt der Muskatkürbis und der Butternut, welche sich beide ausgezeichnet für Suppen wie auch für Kuchen eignen.

Kürbiskuchen mit Cream-Cheese Frosting

In der Magnolia Bakery in New York ist dieser Kuchen legendär! Und es lohnt sich Wert, diesen auch zu Hause, in der eigenen Küche zu backen!

Zutaten für den Kuchen:

175g Mehl
1,5 Teelöffel Backpulver
2 Teelöffel Zimt
eine anständige Prise Salz
Purée aus 260g gekochtem & püriertem Kürbis*
255g Zucker
180ml Sonnenblumenöl
3 grosse Eier, Raumtemperatur
60g Pecannüsse, leicht geröstet

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und die Pecannüsse auf einem Blech darin rösten, bis sie leicht angebräunt sind. Dabei ist es wichtig, dass Sie immer wieder in den Ofen schauen, Nüsse können leicht verbrennen! - Nüsse auskühlen lassen und grob hacken.

Für den Kuchen das Mehl, Backpulver, den Zimt und das Salz in einer Schüssel vermischen. In einer anderen Schüssel das Kürbispurée, Zucker, Öl und Eier mit einem Rührgerät ca. 3 Minuten lang gut vermischen. Die trockenen Zutaten dazufügen und gut mischen. Die Masse in ein ca. 18 x 29 cm grosses Blech (am Besten eignet sich ein Brownie Blech) giessen und gleichmässig verstreichen. Für ca. 25-30 Minuten in der Mitte des vorgeheizten Ofens backen. Ob der Kuchen fertig gebacken ist oder nicht, erfahren Sie, wenn sie mit einem



Schweizer Radio DRS1

Messer oder einer Stricknadel hineinstecken - wenn kein Teig mehr daran klebt, dann ist der Kuchen gut gebacken.

Vollständig auskühlen lassen, bevor sie den Kuchen mit dem Cream Cheese Frosting bestreichen.

*Für das Purée den Kürbis in Würfel schneiden und diese im siedenden Wasser weich kochen, abgiessen & pürieren.

Cream-Cheese Frosting:

2 Cream Cheese Packungen (ca. 400g total)
60g Butter, weich und in kleine Stücke geschnitten
1,5 Teelöffel Vanille Extrakt
300-400g Puderzucker, gesiebt

In einer grossen Schüssel den Cream Cheese mit der weichen Butter mit einem Rührgerät 4-5 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit vermischen - bis eine "weiche" Masse entsteht. Das Vanille Extrakt dazugeben und vermischen. Den gesiebten Puderzucker nach und nach begeben und in die Masse einarbeiten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie zudecken und für 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen, bevor Sie den Kuchen grosszügig damit bestreichen. Ev. werden Sie aber nicht alles dafür brauchen - den restlichen Frosting können sie problemlos auf Muffins oder z.B. einen Rüeblikuchen streichen.

Einfache Kürbissauce für Pasta

für 4 Personen

etwas Butter
ca. 250g Kürbisfleisch, klein gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 grosse, rote Chili, fein gehackt
150 ml Rahm
ev. 3-4 Esslöffel Mascarpone
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

frisch gehackter Thymian
geriebener Parmesan, zum Servieren

Das gewürfelte Kürbisfleisch mit den Knoblauchzehen und der gehackten Chili in der Butter andünsten, bis das Kürbisfleisch weich ist. Wenn Sie etwas grössere Stücke haben, ev. noch etwas Wasser oder Gemüsebouillon dazugeben - damit das Gemüse darin weich kochen kann.



Schweizer Radio DRS1

Den Rahm dazugiessen & wer es ganz luxuriös und reichhaltig möchte, fügt noch 3-4 Esslöffel Mascarpone dazu. Etwas einkochen lassen und mit frischem Pfeffer würzen. Auf die Pasta geben (Spaghetti, Tagliatelle, Orecchiette,...) und mit frischem Thymian und geriebenem Parmesan bestreuen.

Angela Boggiano's Scharfe Kürbissuppe

1 Butternut Kürbis, Kerne ausgehöhlt und in 4tel geschnitten
2 rote Peperoni
1 Zwiebel, fein geschnitten
1 rote Chili, fein geschnitten (und ev. ohne Kerne, so wird's milder)
ca. 1 Liter Gemüsebouillon
4 Knoblauchzehen
frisch gemahlener Pfeffer

Zum Servieren:

4-5 Esslöffel Griechischer Joghurt oder Mascarpone
gehackter Schnittlauch, nach Belieben

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backtrennpapier belegen, die Peperoni drauflegen und den Kürbis - lose in Alufolie einpackt - dazulegen. Für ca. 40-50 Minuten im Ofen rösten. (Die Peperoni werden dann schön weich sein, das Kürbisfleisch braucht ev. etwas länger...)

In der Zwischenzeit die ungeschälten Knoblauchzehen mit aufs Blech geben und für die restlichen 15 Minuten Backzeit im Ofen mitdämpfen, bis er schön weich ist.

In der Zwischenzeit die gehackte Zwiebel, Chilli und die Gemüsebouillon in einer grossen Pfanne zum kochen bringen. Etwas köcheln lassen, bis die Zwiebel schön weich ist.

Den Peperoni vorsichtig die Haut abstreifen (Achtung! Heiss!), von den Kernen und ihrem Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Das Kürbisfleisch von der Schale lösen, die Knoblauchzehen aus ihrer Schale quetschen und alles mit der Peperoni in die Pfanne geben. Gut mit Pfeffer würzen.

Alles zum Kochen bringen und kurz köcheln lassen - dann mit dem Pürierstab zu einer Suppe pürieren, bis sie schön cremig ist. Wenn ihnen die Suppe zu dickflüssig ist, einfach noch etwas mehr Gemüsebouillon dazugeben. Wer will, kann die Suppe mit etwas Milch oder Rahm verfeinern.

Mit einem Esslöffel Griechischen Joghurt oder Mascarpone servieren - das gibt dieser scharfen Suppe eine schöne Frische! Nach Belieben mit etwas Schnittlauch garnieren.