

Ofengemüse mit Feta

MONTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Feta
- 600 g Tomaten
- 400 g Hokkaidokürbis-Fruchtfleisch
- 50 g Champignons
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 TL kleine Kapern
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie
- 1/2 TL Thymian, gerebelt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ggf. Chiabattabrot zum Dazureichen

1. Den Kürbis waschen und in Stücke schneiden. Die Champignons abbürsten, den Wurzelansatz abschneiden und die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, mit den Kapern, dem Öl und dem Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Würzöl mit dem Kürbis, dem TK-Gemüse (bzw. dem vorbereiteten frischen Gemüse) und den Champignons vermischt auf einem Backblech verteilen und im Backofen ca. 15 Min. garen.
3. Den Feta zerbröseln, auf dem Gemüse verteilen und weitere ca. 5-10 Min. garen. Mit Ciabattabrot anrichten.



Schwierigkeitsgrad

35 min.

Zubereitungszeit

One-Pot-Kürbis-Pasta

DIENSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kohlrabi
- 600 g Kürbisfruchtfleisch
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 300 g Pasta (z.B. Orecchiette)
- 50 g Kürbiskerne
- 400 g Burrata
- 2-3 Stiele Basilikum

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein schneiden. Kohlrabi schälen, mit dem Kürbis in Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse hinzufügen, ca. 3 Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten, die Brühe angießen, die Pasta hinzufügen und abgedeckt 10-15 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne anrösten. Den Burrata abtropfen lassen und über der Pasta zerzupfen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Pasta mit den Kürbiskernen und dem Basilikum garniert servieren.



Schwierigkeitsgrad

50 min.

Zubereitungszeit

Hokkaido-Spalten mit Zitronen-Creme

MITTWOCH

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Hokkaidokürbis (ca. 1,5 kg)
- 2 rote Zwiebeln
- 2 frische Knoblauchknollen
- 1 Bund gemischte Kräuter (Thymian, Rosmarin)
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 150 g Frischkäse, natur
- 150 g Joghurt, natur (1,5%)

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne mit den Fasern entfernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech legen. Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden, die Knoblauchknollen halbieren. Beides zwischen den Kürbisspalten verteilen.

2. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und grob über das Gemüse zupfen. Die Zitrone heiß abbrausen, die Schale fein abreiben, Zitrone halbieren, 2–3 dünne Scheiben abschneiden, die restliche Frucht auspressen. Zitronenscheiben ebenfalls zwischen den Kürbisspalten verteilen. Öl und die Hälfte des Zitronensaftes verrühren, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen, über die Kürbisspalten träufeln. Im Ofen in ca. 45 Min. goldbraun backen.

3. Den Frischkäse mit dem Joghurt und dem Zitronenabrieb glatt rühren und mit dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Als Dip zum Kürbis servieren.



Schwierigkeitsgrad

65 min.

Zubereitungszeit

Kürbissuppe mit Pilzen

DONNERSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl

- 1 1/2 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- 400 g gemischte Pilze
- 1 kleines Baguettebrot

1. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Honig, Knoblauch, Senf, Sherry (optional) und Pflanzenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Pfefferbeeren würzen.

2. Zum Marinieren die Putenbrustfilets mit der Marinade in den Zipper-Allzweck-Beutel geben. Die Grillmarinade mit dem Fleisch im Beutel kurz durchkneten und ca. 1 Stunde kalt stellen.

3. Zum Grillen das Fleisch aus dem Beutel nehmen und auf dem Grill oder in der Pfanne zubereiten.

4. Das Putenbrustfilet mit Honig-Senf-Marinade auf einem Teller anrichten und mit geröstetem Baguette oder Zupfbrot und ein bunter Blattsalat servieren.



Schwierigkeitsgrad

40 min.

Zubereitungszeit

Kürbis-Gnocchi mit Parmesan-Sauce

FREITAG

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido)
- 250 g Mehl
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Parmesan
- 50 g Butter oder Olivenöl
- 4 Salbeiblätter
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer zum Würzen

1. Den Kürbis waschen, ggf. schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser weich kochen und anschließend abtropfen lassen.

2. Das gekochte Kürbisfleisch pürieren und mit Mehl, Ei, Salz und Pfeffer zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in kleine Stücke schneiden. Die Gnocchi mit einer Gabel leicht eindrücken, um ihnen die typische Form zu geben.

3. Die Gnocchi in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Abgießen und beiseite stellen.

4. In einer Pfanne die Butter schmelzen und den geriebenen Parmesan hinzufügen. Unter Rühren langsam die Sahne hinzugießen, bis eine cremige Sauce entsteht.

5. Die Gnocchi in einen tiefen Teller geben, mit der Parmesan-Sauce übergießen und mit frisch geriebenem Parmesan und Salbeiblättern toppen.



Schwierigkeitsgrad

25 min.

Zubereitungszeit

Kürbis-Curry mit Kokosnuss

SAMSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g frische Kokosnuss
- 100 g Bambussprossen aus der Dose
- 1 Bio-Limette
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL grüne Currypaste
- 250 g TK-Blattspinat
- 800 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Mandeldrink (z.B. von Alpro)
- 2-3 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Korianderblättchen

1. Lauchzwiebeln putzen, waschen, klein schneiden. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Kürbis waschen, entkernen, in Spalten schneiden. Kokosnuss in dünne Scheiben schneiden.

2. Die Sprossen abtropfen lassen. Limette abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Frucht halbieren und den Saft auspressen.

3. Öl erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Currypaste unterrühren. Gemüse, Limettenschale und Kokosnuss zugeben. Brühe zugießen und alles etwa 12 Minuten garen. Mandeldrink und Sprossen hinzufügen. Aufkochen. Curry mit Limettensaft, Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreuen.



Schwierigkeitsgrad

25 min.

Zubereitungszeit

Vegetarische Kürbislasagne

SONNTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 1 Stängel Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Cayennepfeffer
- ½ TL Zimtpulver
- 500 g passierte Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe

- 200 g Lasagneblätter
- 40 g Parmesan
- 120 g Mozzarella
- evtl. 100 g Schinkenspeck
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 350 ml Milch
- etwas Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

1. Kürbis waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Zwiebeln schälen. Kürbisfleisch und Zwiebeln würfeln. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen.

2. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Das Kürbisfleisch und die Zwiebeln dazugeben und anbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zimt und Thymian würzen. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben und alles bei niedriger Stufe für 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.

3. Für die Béchamelsauce die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen lassen. Mehl zugeben und unter Rühren anschwitzen. Milch langsam dazugießen und gut verrühren, sodass sich keine Klümpchen bilden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Béchamelsauce auf niedriger Stufe für etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

4. 2 EL Béchamelsauce auf dem Boden einer eingefetteten Auflaufform (20x25 cm) verstreichen, den Rest beiseite stellen. Die Lasagneblätter, Béchamel- und Kürbissauce abwechselnd schichten. Mit der Béchamelsauce abschließen. Den Parmesan reiben und die Lasagne damit bestreuen. Mozzarella abgießen, abtropfen und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls auf der Lasagne verteilen.

5. Im Ofen bei 200 Grad (180 °C Umluft) auf der mittleren Schiene für 35 bis 40 Minuten backen. Mit Thymian bestreut servieren. Je nach Geschmack können Sie die Kürbislasagne zusätzlich mit gebratenen Speckwürfeln garnieren.



Schwierigkeitsgrad

80 min.

Zubereitungszeit