

Kürbisse (*Cucurbita*)

Die bekanntesten Speisekürbisse sind **Hokkaido, Muscade de Provence, Butternut und Halloween**. Am beliebtesten ist der Hokkaido, da er mit Schale verzehrt werden kann. Die Schale ist zwar hart, verkocht aber schnell.



Hokkaido Der Hokkaido, auch Uchiki Kuri, stammt aus Japan, ist leuchtend rot und hat einen leicht süßen, feinen Geschmack. Das Fruchtfleisch ist reich an Vitaminen, vor allem an Provitamin A und Oligo-Elementen. Es ist gelb-orange, leicht mehlig und verkocht – wie alle Kürbisse – schnell. **Der Hokkaido eignet sich** für sämtliche Kürbis-Gerichte: Gemüse-Pfannen, zum Füllen, Aufläufe, Gratins, Pürees und Suppen.



Muscade de Provence Der Muscade de Provence, auch Moschuskürbis, ist eine französische Züchtung. Er ist dunkelgrün und bei Vollreife färbt er sich rotbraun. Das Fruchtfleisch ist leuchtend orange, leicht wässrig und schmeckt süß und fruchtig-aromatisch. **Der Muscade de Provence eignet sich** insbesondere: als Gemüse-Beilage, zum Füllen, für Suppen und Salate – auch zum Rohessen.



Butternut Der Butternut stammt aus Amerika und ist ursprünglich aus einer afrikanischen Sorte hervorgegangen. Er fällt auf durch seine birnenförmige Form und hat eine beige Farbe. Das Fruchtfleisch ist orange, schmeckt süßlich und hat ein nussiges Aroma. **Der Butternut eignet sich** insbesondere: zum Braten, Dünsten, für Suppen, Salate – auch als Rohkost.

Halloween Der Halloween ist sehr bekannt als Schnitzkürbis, eignet sich aber auch zum Verzehr. Außenhaut und Fruchtfleisch sind orange.

Der Halloween eignet sich für Kuchen, Brote, Suppen, Süßspeisen und Marmeladen.

Gemüse
Gebauer

Obst und Gemüse der jeweiligen Jahreszeiten von ortsnahen und heimischen Höfen

Gemüse
Gebauer



Gesund
Genuss
Rezepte

2

Gemüse Gebauer ... meine Waren ganzjährig hier:
Der Geflügel(te) Hofladen
Jens Knippschild
 Pöttingstraße 1
 45549 Sprockhövel
 Tel. 02324 - 7 12 74

Mi	15.00 – 18.00 Uhr
Do	18.00 – 21.00 Uhr
Fr	15.00 – 18.00 Uhr
Sa	09.00 – 13.00 Uhr

GemüseGebauer
 Vera Gebauer
 Waldweg 41 | 45527 Hattingen
 Telefon | Mobil 0177 61 52 390
 vera-gebauer@versanet.de
 www.gemuesegebauer.de

Kürbispizza

(Hokkaido oder Halloween)

Zutaten Boden für ein Kuchenblech:

Quark-Öl-Teig
250 g Mehl
125 g Quark
1 Ei
5 EL Öl
71/2 EL Milch
3/4 Päckchen Backpulver

Belag:

Kürbis etwas grober raspeln und auf dem Teig verteilen, ausgelassenen, mageren Speck und gedünstete Zwiebelwürfel darüber verteilen.
1 Becher Sahne mit 2 Eiern verquirlen und mit fein geraspelttem Käse (Pizzakäse) alles aufgießen, mit Pizzagewürz würzen. Im Backofen gut durchbacken, ca. 20-30 Min.

Kürbis-Lauch-Puffer

(Hokkaido oder Halloween)



3 Eier
3 EL geriebener Käse
150 g Kürbisfleisch oder mehr
1 Lauchstange, ca. 200g
1 Prise Currypulver
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, geriebene

Muskatnuss, Olivenöl

Kürbisfleisch fein reiben. Lauch putzen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden, im Dampf garen.

Eier verquirlen, Käse, Kürbis, Lauch unterrühren und würzen. Kürbis- masse portionieren und im nicht zu heißen Olivenöl auf beiden Seiten 4 Minuten braten.

Kürbis-Karotten-Cremesuppe

(Hokkaido, Halloween oder Muscade de Provence)



1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
300 g Kürbisfleisch
300 g Karotten
800 ml Gemüsebrühe
2 Bio-Orangen
100g süße Sahne
1 kleines Stück Ingwerwurzel

1 Prise Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle
Schlagrahm für die Garnitur

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Kürbis klein würfeln. Die Karotten schälen und klein würfeln. Eine Orange dünnschalig abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Beide Orangen auspressen. Den Ingwer schälen.

Zwiebeln, Kürbis und Karotten im Olivenöl andünsten. Die Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, das Gemüse bei kleiner Hitze weich garen und dann pürieren. Die Cremesuppe mit dem Orangensaft und der süßen Sahne aufkochen. Würzen mit Muskatnuss, Pfeffer und fein geriebenem Ingwer. Die Suppe mit dem Schlagrahm und den Orangenstreifen garnieren.

Kürbis-Apfel-Salat

(Muscade de Provence oder Butternut)

3 EL Mayonnaise
150 g Naturjoghurt
1TL mittelscharfer Senf
1TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
2 EL Weißwein (ersatzw. Apfelsaft)
Salz, Pfeffer, Zucker,
1 EL gehackte Petersilie
300 g Kürbis
50g Walnusskerne
200 g Emmentaler (Scheiben)
200 g gekochter Schinken
2 große Äpfel
2 EL Zitronensaft

Für die Marinade Mayonnaise, Joghurt, Senf, Meerrettich und Weißwein in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, die Petersilie unterrühren. Den Kürbis schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Walnüsse grob hacken. Den Käse und den Schinken in Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Stifte schneiden. Die Äpfel mit dem Zitronensaft beträufeln. Kürbis, Walnüsse, Käse, Schinken und Äpfel zu der Marinade geben, alles gut vermischen. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Kürbis-Paprika-Gulasch

(Hokkaido oder Butternut)

1 kg Kürbis (geputzt gewogen)
2 rote Paprikaschoten
2 EL Butter
Salz
Pfeffer

Den Kürbis schälen, entkernen und klein würfeln. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln.

Die Butter in einem Topf bei starker Hitze schmelzen. Die Kürbiswürfel darin unter Rühren ca. 3 Min. dünsten. Die Paprikaschoten dazugeben und alles weitere 4 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und sofort servieren. Dazu passen gut Frikadellen.

Kürbis-Lachs-Auflauf

(Hokkaido)

Spiral-Nudeln
Hokkaido
geräucherter Lachs in Scheiben
süße Sahne
geriebener Emmentaler Käse
Pfeffer

Hokkaido halbieren, Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden.

Den Boden der Auflaufform mit Nudeln bedecken. Dann eine Schicht Kürbis- spalten darüber legen. Als nächste Schicht den Lachs verwenden. Je nach Höhe der Auflaufform kann auch noch eine Schicht Hokkaido darüber gelegt werden. So viel süße Sahne darüber gießen, dass Nudeln und Hokkaido damit bedeckt sind. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen und mit Pfeffer würzen.

Den Auflauf gut im Backofen durchbacken, bis der Käse bräunlich ist, ca. 30-40 Min.

