

Montag bis Freitag 18:15 Uhr

Drei Kürbis-Rezepte – es muss nicht immer Suppe sein

Frauke Scho entwickelt Rezepte für den Hofladen des Spargelhofs Roelen in Jüchen. Für die Servicezeit hat sie sich drei besondere Kürbis-Zubereitungen überlegt. Überraschend und lecker!

1. Kürbis-Smoothie



Zutaten für 4 Gläser:

- 150 g Birnen
- 100 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 200 ml Apfelsaft
- 1500 ml Orangensaft
- 5 ml Zitronensaft
- 10 ml Sprudelwasser

Zubereitung:

- Obst in Stücke schneiden, Kerne entfernen.
- Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren.
- In Gläser füllen und servieren.

2. Kürbis-Käse-Quiche



Zutaten für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 150 g weiche Butter
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Ei
- 1 EL Milch (Kalt)

Zubereitung:

- Alle Zutaten miteinander verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
- Dann zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und dann vier Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- Danach ausrollen und in eine Form für die Quiche geben.

Zutaten für den Belag:

- Butternut Kürbis
- 200 g Feta
- 100 g Gouda
- 150 Gruyère
- 3 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln
- 20 g Speisestärke
- 1 Würfel für Gemüsebrühe (für 0,5 l)
- ¼ TL Pfeffer

Montag bis Freitag 18:15 Uhr

Zubereitung:

- Käse würfeln, Butternut Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Zwiebeln in Ringe schneiden.
- Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer und auf dem Mürbeteig verteilen.
- 40-45 Minuten bei ca. 180 Grad Umluft in den Ofen.

3. Kürbis-Konfitüre mit Kokos:



Zutaten:

- 600g Kürbis (Hokkaido)
- 400g Kokosmilch
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Packung Gelierzucker 2:1 (500g)
- 1 Prise Salz
- 90 ml Zitronensaft
- 60 g Kokoschips, ungesüßt

Zubereitung:

- Kürbis entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Zusammen mit Kokosmilch, Zucker und Salz in einen Kochtopf geben.
- Bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dabei ständig umrühren. Den Zitronensaft dazu geben.
- Wenn der Kürbis weich ist, alles mit einem Zauberstab pürieren. Kokoschips dazu geben.
- Masse in saubere, heiß ausgespülte Gläser geben und fest verschließen.