

Rezepte des Monats Oktober



GOLDENER OKTOBER

Gefüllter Ofenkürbis

Füllung 1

Gefüllter Kürbis mit geröstetem Hühnchenfilet 4 Portionen

Zutaten

500g	Kartoffeln, kleine, festkochende
1 Stk.	Hokkaidokürbis
600g	Hähnchen-Innenfilets
1 Stange	Porree
1 kleinen	Apfel z.B. Cox Orange
1	Paprika, gelb oder orange
150g	Schafskäse
200ml	gekörnte Brühe
200ml	Schlagsahne
100g	Mascarpone
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Öl zum Anbraten
	etwas Butter
	Gewürze: 1 Zweig Minze, etwas Thymian getrocknet, Zitronen-Curry, Salz und weißen Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser kochen. Kürbis waschen und den „Deckel“ abschneiden. Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Kürbis im Backofen etwa 10 Minuten bei 160° Umluft vorgaren, anschließend aus dem Ofen nehmen, in eine gefettete Auflaufform setzen und Kürbis innen leicht salzen. Fleisch abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen, in feine Streifen schneiden, dann klein würfeln. Feta klein würfeln. Gekochte Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Backofen auf 200° Ober-Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch und Kartoffelscheiben darin ca. 5 Min. anbraten, Feta Würfel dazugeben, Pfanne vom Herd nehmen und diesen Pfanneninhalt in den Kürbis füllen. Den Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse

entfernen, nicht schälen und in feine Scheiben schneiden, kurz anschmoren, mit Brühe und Sahne ablöschen, kurz aufkochen. Mascarpone unterrühren und mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. 10 Minuten köcheln lassen. Die Fleisch-Kartoffel-Gemüsefüllung zu 2/3 mit der Sahnesoße auffüllen, den Deckel auf den Kürbis geben und die Auflaufform jetzt in den Backofen stellen. Übrige Sauce in die Form geben. Im Ofen etwa 10-15 Minuten überbacken, auch den Deckel mit garen. Mit aufgesetztem Deckel servieren und aus dem Kürbis in tiefe Teller geben.

Dazu geröstetes Brot oder Baguette reichen.

Füllung 2

(vegetarisch)

Butternut mit Spinat-Ricotta-Füllung

2 Portionen

Zutaten

1	Butternut-Kürbis
250 g	frischer Blattspinat
2 Zehen	Knoblauch
250 g	Ricotta
80 g	Parmesan
3 EL	Pinienkerne
5 EL	gutes Olivenöl
	etwas Muskatblüte,
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Butternut-Kürbis vorbereiten. Dafür den Kürbis gründlich waschen, abtrocknen, mit einem Messer der Länge nach halbieren und die Kerne und Fasern aushöhlen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: 200° C

Die Schnittflächen des Kürbisses mit einem Backpinsel mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und beide Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen. Dann das Blech in den Ofen schieben und den Kürbis vorbacken, damit der gefüllte Butternut später schön weich und cremig ist.

Backzeit: ca. 35 – 40 Minuten.

Für die Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat waschen und trocken schütteln (Sieb oder Salatschleuder), damit er nicht zusammenfällt. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten, dann den Ricotta, die Pinienkerne und den Spinat hinzugeben und vermengen. Die Füllung für den Butternut-Kürbis mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte (Macis) abschmecken.

Nun die Kürbishälften aus dem Ofen holen, vorsichtig umdrehen und sie mit der Spinat-Ricotta-Mischung füllen. Dann die gefüllten Hälften mit dem Parmesan bestreuen, wieder in den Ofen schieben und weiterbacken, bis der Parmesan goldbraun wird. Backzeit: ca. 15 Minuten.

Den gefüllten Butternut-Kürbis aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen und dann servieren.

Füllung 1 und 2 können mit jedem Kürbis zubereitet werden, indem man den gewählten Kürbis in Spalten oder Stücke schneidet, eine gefettete Auflaufform

damit belegt, je nach Kürbis, den im Backofen etwas vorgart. Dann die gewünschte Füllung auf den Kürbis geben und im Backofen mit oder ohne Käse überbacken.

Chili con Kürbis

Vegetarisch

6 Personen

Zutaten

3	rote Zwiebeln
6	rote Chilischoten
800g	Hokkaido, ca. 1 1/2
1 Dose	Kidneybohnen (255 g)
1 Dose	Mais (285 g)
6 EL	Öl
3 TL	brauner Zucker
1 ½ EL	Kreuzkümmel (gemahlen)
3 EL	Tomatenmark
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
	Salz, Pfeffer
1	Bio-Zitrone
300 g	Schmand
	Oregano, geräucherter Paprika und Koriander nach Geschmack



Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und in sehr feine Scheiben schneiden. Kürbis waschen, halbieren (kann mit und ohne Schale zubereitet und verspeist werden), die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Fruchtfleisch würfeln. Bohnen und Mais abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen, Kürbiswürfel zugeben und für ca. 3 Minuten scharf anbraten. Zwiebeln, Chili, Zucker, Kreuzkümmel und Tomatenmark zugeben und alles für eine weitere Minute braten.

Stückige Tomaten zugeben und alles mit geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit den Mais und die Kidneybohnen zugeben und alles nochmal kurz aufkochen, dann mit Salz und Pfeffer (Gewürzen) abschmecken.

(Koriander waschen, trocken tupfen und klein schneiden.) Zitrone waschen, trockenreiben und Schale fein abreiben. Schmand in eine Schüssel geben, (mit Koriander) Zitronenabrieb vermengen und zum Chili servieren.

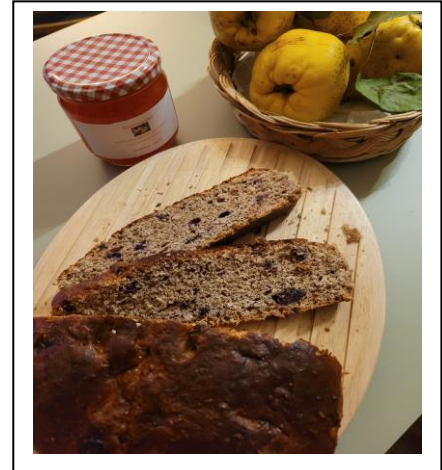
Quitten-Früchtebrot

herzhaft oder süß

1 Kastenform

Zutaten

400 g	Quittenmus
80 ml	Milch
50 g	Butter
1 EL	Crème fraîche
600 g	Dinkelmehl
1	Vanillezucker
1 Tüte	Lebkuchengewürz (oder Crumble-Gewürz, oder Zimt oder...)
	Salz
2 Pkt	Trockenhefe
Optional:	
100 g	Cranberrys
50 g	getrocknete Heidelbeeren (oder Trockenobst nach Geschmack)
100 g	Mandelblättchen u.a.m.
	1 Eigelb und etwas Milch zum Bestreichen



Zubereitung

Quitten waschen, putzen, Kerngehäuse und Schale mit Stellen entfernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. 400 g Fruchtfleisch abwiegen und ca. 8 Minuten weichkochen. Abgießen, mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken oder pürieren und abkühlen lassen.

Milch und Butter lauwarm erwärmen. Mehl, 1 TL Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. Quittenpüree und lauwarmes Milch-Butter Gemisch zum Mehl geben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Früchte, gehobelte Mandeln u.a. nach Bedarf unterkneten. Je nach Feuchtigkeit des Quittenpürees noch etwas Mehl oder Milch zum Teig dazugeben. Er sollte geschmeidig, aber nicht klebrig sein. Mit einem sauberen Küchenhandtuch den Teig abdecken an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Den aufgegangenen Teig nochmals durchkneten, zu einem ovalen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen oder in einer Kastenform backen.

Eigelb verquirlen und damit bestreichen. Wer mag, kann noch gehobelte Mandeln auf das Brot geben. Den Brotlaib mit einem scharfen Messer 3-4 mal einschneiden. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen. (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) Quittenbrot aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen. Wer mag, mit Puderzucker bestäuben. Schmeckt mit Butter und/oder Marmelade, z.B. Quittengelee.