



„Restverwertung“: Kürbisse

Herbst, die Zeit der Kürbisse. Am 31. Oktober ist Halloween, ein Feiertag, der auch bei uns in Österreich immer mehr an Bedeutung gewinnt. Vielleicht wurde der ein oder andere Kürbis dafür geschnitzt. Doch was passiert mit dem Innenleben des Kürbisses? Wegschmeißen? Auf keinen Fall! Der Klassiker ist natürlich die steirische Kürbiscremesuppe, aber es gibt so viel mehr Speisen als Kürbissuppen, die man aus den Resten zaubern kann. Wie zum Beispiel die beiden Rezepte für den Monat November:

Kürbis-Muffins mit Frischkäsetopping

Zutaten:

- 500 g Kürbisfleisch
 - 450 g Vollkornmehl
 - 2 TL Backpulver
 - 2 TL Natron
 - 150 g Zucker (für Diabetiker kann zB auch Erythrit als Zuckerersatz verwendet werden)
 - 1 TL Muskat
 - 1 TL Ingwer
 - 2 Prisen Salz
 - 4 EL Öl
 - 1 Ei
 - 250 g Skyr
 - 250 g Naturjoghurt 3,6%
- Frischkäsetopping:
- 200 g Frischkäse
 - Zitrone
 - Wasser (für die Konsistenz)
 - Zucker/Erythrit oder Süßstoff nach Geschmack

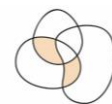
Zubereitung:

Backrohr auf 170°C Heißluft (bzw. 200°C Ober-&Unterhitze) vorheizen.

Das Kürbisfleisch raspeln. Alle trockenen Zutaten (außer Zucker) und die Gewürze mischen. In einer zweiten Schüssel Zucker, Skyr, Joghurt, Öl und das Ei vermischen, dann die Kürbisraspel unterheben. Die flüssige Masse mit der Mehlmischung vermengen. Entweder Silikonmuffinformen verwenden oder einfach Papierförmchen (für besseren Halt: zwei Förmchen übereinander stülpen) auf einem Backblech richten. Die Formen zu 2/3 füllen. 25 Minuten backen. Währenddessen den Frischkäse mit Zitronensaft und etwas Zucker/Erythrit oder Süßstoff vermischen und abschmecken. So viel Wasser hinzufügen, dass eine cremige Konsistenz entsteht.

Die fertigen Muffins etwas auskühlen lassen und dann mit Frischkäsetopping bestreichen. Fertig!

Dateiname: Rezepte_November2022		Version: 1	Status: final
Erstellung: Silvia Hechenberger & Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 26.08.2022	Seite: 1/2



„Restverwertung“: Kürbisse

Kürbis-Chutney

Zutaten für 500 g Chutney:

- 400 g Kürbisfleisch
- 2 Stk. Zwiebeln
- 1-2 Stk. Knoblauchzehen
- 100 ml weißer Balsamico
- 2 EL Zucker
- Etwas Salz, Pfeffer, Öl
- 250 mL Wasser

Zubereitung:

Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Den geschälten Knoblauch klein hacken und in einem Topf mit 2 EL Öl bei niedriger Temperatur dünsten. Zwiebel hinzufügen und mitdünsten, bis er glasig ist. Danach die Kürbiswürfel mit dem Zucker in den Topf geben und für weitere fünf Minuten dünsten. Die gesamte Mischung mit Essig ablöschen und einkochen lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Dann das Wasser hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze für eine halbe Stunde im Topf (mit Deckel) schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach wird das Chutney in bereits sterilisierte Einweckgläser abgefüllt. Die zugeschraubten Gläser auf den Kopf stellen und für 15 Minuten abkühlen lassen. Die geschlossenen Gläser halten sich mindestens für 2 Monate.

Das Kürbis-Chutney passt perfekt zu steirischer Jause (zB. Käseplatte) oder Fleischgerichten.



Dateiname: Rezepte_November2022	Version: 1	Status: final
Erstellung: Silvia Hechenberger & Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 26.08.2022
		Seite: 2/2