Herbstliches Lieblingsgemüse

Kunterbunte Kürbis-Küche

355 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 25 Minuten
Backzeit: ca. 30 - 40 Minuten
Schwierigkeit: einfach

ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN

Deftiger Kürbis-Kartoffel-Auflauf

- 500 g Kürbis (z. B. Hokkaido)
- 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel
- 200 g Kartoffeln, 50 g geriebener Käse
- 3 EL Schlagsahne oder Rama Cremefine
- je 1 TL frischer Thymian und Speisestärke
- etwas Salz und Pfeffer

1 Zuerst den Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, die Zwiebel in Würfel schneiden.

2 Alle Gewürze und die Speisestärke sowie die Schlagsahne in 350 ml kaltes Wasser einrühren. Kartoffelscheiben zugeben und alles zusammen aufkochen.

3 Nach kurzer Zeit Kürbis, Knoblauch und Thymian unterrühren. Alles in eine Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und ca. 35 Minuten im vorgeheizten Ofen backen (⊟ 200 °C, ⚠ 175 °C).

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de

578 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Herbst-Pasta

Vorbereitung: ca. 15 Minuten
Kochzeit: ca. 15 Minuten
Schwierigkeit: einfach

- 350 g Spaghetti
- 600 g Kürbis nach Wahl
- 1 Zwiebel, 2 Eier, etwas Salz
- 2 EL Rapsöl (z. B. Rama Culinesse)
- 125 g Schinkenspeckwürfel
- 250 Sahne (z. B. von Rama)

1 Kürbis halbieren oder vierteln, Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls klein schneiden. Die Spaghetti bissfest garen.

2 Kürbiswürfel ca. 3 Minuten in etwas Öl anbraten. Die Speck- und Zwiebelwürfel zugeben und weitere ca. 5 Minuten mitbraten, gelegentlich umrühren.

3 Spaghetti abgießen und zum Kürbis geben. Sahne dazugießen und unterrühren. Herd ausschalten. 2 Eier nacheinander in die Pfanne aufschlagen und untermengen. Servieren.

ZUTATEN FÜR 16 PORTIONEN

334 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 45 Minuten
Backzeit: ca. 60 Minuten
Schwierigkeit: mittel

Kürbis-Kuchen

- 300 g Kürbiswürfel
- 350 ml Sahne (z. B. von Rama)
- 200 g Mehl, Prise Salz
- je 1 TL Backpulver und Zimt, 2 TL Kakao
- 225 g Butter (z. B. von Sanella)
- 225 g brauner Zucker
- 4 Eier, 400 g Quark
- 1 Pck. Kuchenglasur
- 125 g süße Kondensmilch

1 Kürbiswürfel in Sahne aufkochen, 20 Minuten köcheln lassen und pürieren. Mehl, Backpulver, Kakao, Salz, 100 g Butter und 1 Ei zu Teig verarbeiten, in einer Form auslegen, Rand formen, zunächst kalt stellen.

2 Restl. Butter schmelzen, mit Quark, 150 g Zucker und Zimt verrühren. Eier dazugeben. Kürbiscreme, bis auf ein wenig, unterrühren. Masse in Form geben und rund 15 Minuten backen (⊟ 220 °C, ⚠ 200 °C). Dann die Temperatur reduzieren (⊟ 120 °C, ⚠ 100 °C) und weitere 45 backen. Komplett im Ofen auskühlen lassen.

3 Warme Glasur mit Kondensmilch und restlicher Kürbiscreme mischen und den Kuchen damit verzieren.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten
Kochzeit: ca. 30 Minuten
Schwierigkeit: mittel

165 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Gruselige Kürbissuppe

- 1 kg Kürbis, 2 Zwiebeln
- je 2 EL Öl und Mehl
- 800 ml Brühe, etwas Salz
- 200 ml Sahne
- 200 g Cherrytomaten
- 1 - 2 EL Blutorangensaft
- gefüllte Oliven
- schwarze Oliven
- 100 g rote Paprika
- Mandeln und Dill
- etwas Sambal Oelek

1 Kürbis entkernen, klein schneiden, Zwiebeln würfeln und glasig andünsten, Kürbis kurz mitdünsten, Mehl hinzufügen und anschwitzen lassen. Brühe und Sahne dazugeben, alles 25 Minuten kochen lassen und dann pürieren. Abschmecken. Wahlweise kann auch 1 Beutel „Feinschmecker Kürbiscreme Suppe" von Knorr verwendet werden.

2 Tomatenscheiben, Saft und nach Belieben Sambal Oelek zur Suppe geben.

3 Beim Servieren mit den restlichen Zutaten ein Vampir-Gesicht legen.