



Rezept-Tipps des Monats

Ungewöhnliches aus Kürbis

Salat aus Kürbis und Münze (Sizilien)

Zutaten für 4 Personen

- einen kleinen Hokkaidokürbis
- vier Knoblauchzehen
- Minze
- Olivenöl
- Weißweinessig
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Zimt

Zubereitung

Vierteln Sie den Kürbis und schaben Sie die Kerne aus. Anschließend können Sie den Kürbis in schmale Spalten schneiden und mit Salz und Zucker vermischt abgedeckt für eine Stunde stehen lassen. Schneiden Sie den Knoblauch in feine Scheiben, ebenso die abgezupften Minzblätter. Braten Sie die Kürbisspalten im Olivenöl, bis er auf beiden Seiten goldbraun und weich ist. Die fertigen Kürbisspalten bestreuen Sie mit dem Knoblauch und der Minze.

Im verbliebenen Öl kochen Sie den Essig mit dem Zucker auf und geben den Zimt dazu. Die Sauce wird mit Salz und schwarzem Pfeffer abgeschmeckt und über den Kürbis gegossen.



Kürbis-Chips

Zutaten

- einen Kürbis Ihrer (Geschmacks-)Wahl

Zubereitung

Hobeln Sie das Fruchtfleisch eines Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Das Backblech geben Sie in den auf 100 Grad vorgeheizten Ofen. Klemmen Sie einen Holz-Kochlöffel zwischen die Tür. Nach 30 min sollten Sie die Chips vom Backpapier lösen, damit sie nicht anbacken.

Nach insgesamt 45–50 Minuten sind die Chips trocken. Füllen Sie die Chips in eine Schüssel und würzen Sie sie mit Salz und Gewürzen nach Wahl.

Kürbis-Puffer (Amerika)

Zutaten für 2–3 Personen

- 300 g Kürbis (Butternuss oder Hokkaido)
- eine kleine Zwiebel
- ein Ei
- Mehl
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Reiben Sie den Kürbis grob, nachdem Sie die Kerne herausgelöst haben. Mischen Sie die geriebene Zwiebel und das Ei darunter. Zusammen mit Mehl und Muskatnuss entsteht ein klebriger Teig, der mit Salz und Pfeffer gewürzt wird. Die Puffer werden anschließend im Öl gebraten.

Fertige Puffer können Sie auf Küchenpapier legen, um das Öl aufzusaugen. Zu Kürbispuffern passen ein frischer Salat, Fisch oder Fleisch.

