



Rezept-Tipps des Monats

Mit den Früchten des Herbstes



Mit Halloween ist die Zeit des Kürbisses noch nicht zu Ende. Farbenfroh, wärmend, lecker: wir zeigen Ihnen eine ungewöhnliche Zubereitung für einen Hokkaido-Kürbis. Und wussten Sie schon, dass Sie aus Kastanien auch ein leckeres Brot zaubern können?

Kürbis mit Leinöl-Quark

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Quark
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Olivenöl
- frischer Thymian
- frische Kräuter
- Leinöl



Zubereitung:

Bei diesem Rezept wird der Kürbis ca. 30 Minuten bei 160 °C im Ofen gebacken. Zur Vorbereitung waschen und halbieren Sie ihn. Das Kerngehäuse wird entfernt. Schneiden Sie den Kürbis in dicke Spalten und marinieren Sie diese mit Salz, Olivenöl, einer zerdrückten Knoblauchzehe, Thymian und Pfeffer. Der Kürbis ist gar, wenn die Spalten leicht gebräunt und innen weich sind. Während der Backzeit vermengen Sie den Quark mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Kräutern.

Das I-Tüpfelchen ist etwas Leinöl, das Sie beim Servieren direkt auf den Quark geben.

Maronenbrot

Zutaten:

- 500 g Kastanienmehl
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Walnüsse
- 140 g Rosinen
- 3 Esslöffel Honig
- Salz
- Butter
- frischer Rosmarin

Zubereitung:

Eher Kuchen als Brot ist dieses Früchtebrot eine wärmende Gaumenfreude. Weichen Sie Nüsse, Sonnenblumenkerne und Rosinen in Wasser ein. Das Wasser der Nüsse und Sonnenblumenkerne seien Sie anschließend ab – das Rosinenwasser heben Sie auf. Heizen Sie den Ofen auf 175 °C vor. Eine Kastenform können Sie mit Butter einfetten.

Das Kastanienmehl mit dem Rosinenwasser zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend geben Sie Honig und Salz hinzu – ebenso klein gehackte Rosmarin-Blätter.

Hacken Sie die Walnüsse und vermischen Sie sie mit Sonnenblumenkernen und Rosinen. Rühren Sie 2/3 der Mischung unter den Teig. Dann geben Sie den Teig in die Backform.

Backen Sie das Brot bei 175 °C 20 Minuten. Dann verteilen Sie den Rest der Rosinen-Nuss-Mischung auf dem Brot und träufeln flüssige Butter darüber, bevor Sie das Brot weitere 30 Minuten fertig backen.

EINKAUFSLISTE

Was Sie aus Ihrem Edeka-Markt noch brauchen:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Quark
- 1 Zitrone
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Walnüsse
- 140 g Rosinen
- Honig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Olivenöl, Leinöl
- frischer Thymian, frischer Rosmarin
- frische Kräuter
- Butter

