

DER HERBST IST ORANGE-GELB

Herbstzeit ist Erntezeit, der Tisch ist gedeckt mit Leckereien, die der eigene Garten produzierte, oder man kauft sie direkt beim Bauern oder eben in der Lebensmittelabteilung. Unter all den schönen Herbstgaben stechen die orange-gelben Kürbisse besonders hervor. Wir haben ein paar interessante Rezeptideen zusammen gekürbist bzw. gekocht.

Bon Appetit!



KÜRBISRISOTTO

Zutaten

1 Zwiebel (fein gewürfelt)
 200 g Risotto-Reis
 200 g geschälter Kürbis
 (ohne Kerne und Fasern)
 1 dl Weisswein
 1 l Gemüsebrühe
 100 g Parmesan (gerieben)
 3 EL Butter
 2 TL Zitronenschale (gerieben)
 Salz und Pfeffer



Zubereitung

Kürbis fein raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf Butter erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin andünsten.

Den geraspelten Kürbis hinzugeben und fünf Minuten lang andünsten (gelegentlich umrühren).

Risotto Reis der Kürbis-Zwiebelmischung hinzufügen und anschwitzen, bis der Reis glasig wird.

Mit Weisswein ablöschen. Sobald dieser verdampft ist, die geriebene Zitronenschale unterheben.

Nun so viel Brühe hinzufügen, bis alles bedeckt ist. Das Risotto bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten lang köcheln lassen, dabei immer mal wieder umrühren und mit Brühe übergossen.

Sobald der Reis weich ist und die Flüssigkeit fast komplett aufgesogen hat, ist das Risotto fertig.

Den Reis von der heissen Herdplatte ziehen und den Parmesan unterheben.

Das fertige Kürbisrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

KÜRBIS-GNOCCHI

Zutaten

500 g Esskürbis (z.B. Hokkaido)
 200 g Kartoffeln (mehlig kochend)
 100 g Mehl
 50 g Griess
 100 g Parmesan
 1 Eigelb
 1 Messerspitze Muskatnuss
 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer
 1 EL Kürbiskernöl
 1 EL Olivenöl
 50 g Butter
 50 g gehobelte Haselnüsse
 5 Blätter Salbei



Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Umluft aufheizen. Kürbisfleisch in Stücke schneiden. In eine Schüssel je einen EL Oliven- und Kürbiskernöl geben, die Kürbisstücke darin wenden und dann auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech verteilen. Während 45 Minuten im Ofen bei 180 Grad garen und anschliessen etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und in etwas gesalzenem Wasser weichkochen (ca. 35-40 Minuten). Mehl und Griess in eine Schüssel sieben, salzen und pfeffern, sowie eine Prise Muskatnuss beifügen. Den geriebenen Parmesan beigeben und alles gut mischen.

Abgekühlten Kürbis zusammen mit den weichgekochten Kartoffelstücken mit einer Gabel zerdrücken und in die Mehl-Griess-Parmesan-Mischung zufügen und erneut mischen. Eigelb dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu feucht ist weiter Mehl dazugeben, bis der Teig nicht mehr an den Fingern klebt. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Kürbis Gnocchi Teig zu gleichmässigen Stangen (1-2 cm dick) ausrollen und mit einem scharfen Messer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die einzelnen Gnocchistücke mit den Zacken einer Gabel flach drücken und auf einer bemehlten Unterlage bereitlegen.

In einer Pfanne Butter zergehen lassen und darin die gehobelten Haselnüsse sowie den Salbei dünsten, solange bis die Butter Farbe annimmt. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und 2 TL Salz dazugeben. Kürbis-Gnocchi ins siedende Wasser geben und solange kochen, bis sie an die Oberfläche steigen (circa. 1-2 Minuten). Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben auf dem Teller anrichten und die Salbeibutter darüber träufeln und dabei auch ein paar der Salbeiblätter und der Haselnusscheibchen mitgeben. Wer möchte fügt noch etwas geriebenen Parmesan dazu und fertig ist das herrliche Herbstgericht!

