

*Rezepte
rund um den
Kürbis*



Halloweensonderausgabe

©2006 Jörg Heidenreich



Halloween

Seite 4 - 5

Geschichte und Hintergründe zum Fest

Kürbisse

Seite 6 - 7

Der Kürbis

... und seine Zubereitung

Hauptgerichte

Seite 8 - 13

Gebackener Kürbis a la Toscana

Kürbis-Puffer mit Schalotten

Kürbis-Mozzarella-Lasagne

Gnocchi mit Salbeikürbis

Hokkaido-Kürbis: Bunte Chinapfanne

Beilagen

Seite 14 - 17

Kürbisgratin

Kürbisgratin mit Kartoffeln

Ägyptischer Kürbisreis

Kürbis-Sesam-Dip

Suppen

Seite 18 - 19

Kürbissuppe aus Jamaika

Kürbiscremesuppe

Brote

Seite 20 - 21

Kürbis- Apfel- Brot

Kürbisbrot

Kuchen

Seite 22 - 25

Pikante Kürbis-Schinken-Torte

Kürbisquiche

Kürbiskuchen

Kürbis- oder Karotten-Orangen-Muffins

Marmeladen

Seite 26 - 29

Kürbis-Apfel-Wein-Marmelade

Kürbis-Orangen-Marmelade

Kürbis-Apfel-Marmelade

Weihnachtsmarmelade mit Kürbis

Nachspeisen

Seite 30 - 33

Kürbiskompott

Kürbispudding

Kürbismousse

Candied Sweet Potatoes

Frozen Jack O' Lanterns

Süßes Kürbissoufflé

Gruselrezepte

Seite 34 - 40

Vorüberlegungen und Basismaterial

Rezepte

... für ganz Eilige

Seite 41 - 42

Kürbis mit Reis



Halloween



Geschichte, Hintergründe ...



Das Fest hat seinen Ursprung in vorchristlichen Festen, wahrscheinlich hat es seine Wurzeln in Irland. Weite Bestandteile der mit Halloween verbundenen Bräuche gehen auf eine Zeremonie keltischer Druiden zurück:

Die Kelten hatten Feiern für zwei Hauptgottheiten - den Sonnengott und den Totengott (Samhain). Zu Beginn eines neuen keltischen Jahres am 01. November wurde Samhain gefeiert, der nach dem alten Glauben am letzten Tag des keltischen Jahres (31. Oktober) den Seelen derer, die im vergangenen Jahr gestorben waren, erlaubte, nach Hause zurückzukehren.

Um sich vor den Geistern der Toten, Hexen, Dämonen zu schützen wurden mit Getreideopfern große Feuer entzündet um die Seelen der Verstorbenen zu beschwichtigen; auch verkleidete man sich mit Tierfellen und Tierköpfen um die Geister zu erschrecken. Vor den Häusern wurden kleine Gaben aufgestellt, die die Geister besänftigen und sie von Untaten abhalten sollten. Später ging man dazu über, Gesichter in Rüben zu schnitzen, um die Geister glauben zu machen, an diesem Ort hause bereits eine verdammte Seele. Nach der Unterwerfung der Kelten durch die Römer wurden die Zeremonien weitgehend beibehalten, obwohl den neuen Machthabern diese Bräuche fremd waren. Papst Gregor IV. schließlich beschloss 837 n. Chr., die Bräuche der Kelten zu „christianisieren“ anstatt sie unter großem Widerstand abschaffen zu lassen und ordnete an, dass der 01. November von der Christenheit als „Tag aller Heiligen“ gefeiert werden solle.

Von diesem Feiertag leitet sich auch der Name des Festtages ab: „Allerheiligen“ heißt im Englischen „All Hallows“, der Abend davor „All Hallows Eve(ning)“. Im Laufe der Zeit wurde dies verkürzt zum heutigen „Halloween“.

Kürbisrezepte zu Halloween



... rund um das Fest

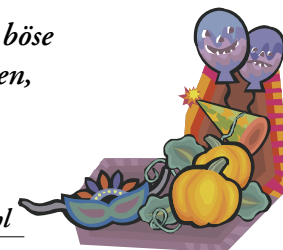
Während der grossen Hungersnot 1845-1850 in Irland wanderten Hunderttausende Iren nach Amerika aus, und brachten den Brauch von Halloween mit in die neue Welt. Und weil Rüben damals in Amerika nur wenig verbreitet waren, wurde aus dem Rübengesicht bald die „Kürbislaterne“ Jack O'Lantern zum Symbol von Halloween und steht seither auch auf dem traditionellen Speiseplan für die Zeit. Die Figuren des Halloween sind Geister, aber vor allem die Übernahme des Festes durch die Amerikaner hat zuerst einen Wandel in Gruseliges im Allgemeinen und dann Verkleidungen jeder Art erbracht.

Dass Halloween als Anlass zu ausgelassenem Treiben und Feiern gerade in Amerika so große Tradition hat (was in unseren Breiten - noch - nicht der Fall ist), liegt vor allem daran, dass in den USA Fasching/Karneval weitestgehend unbeachtet bleibt, so daß die US-Bürger alle Feierlichkeiten, für die bei uns viele Wochen Zeit bleibt, in eine einzige Nacht verpacken müssen.

Die fernöstliche Wirtschaft, Hauptlieferant von Massenware (und jeder Menge Kitsch) für den US-amerikanischen Markt, hat für eine wahre Flut an Material für die Halloween-Partys gesorgt und damit sogar Weihnachten übertroffen.

Es ist für uns Mitteleuropäer nicht dringend notwendig, alles Amerikanische (Halloween-Symbole) zu übernehmen, und erfreulicher Weise zeigt das auch bei uns bereits sehr populäre Fest wieder europäische Züge.

„Trick or Treat“ (Kinder sammeln an den Haustüren Naschereien ein - z.B. die berühmten Candy Corns -, widrigenfalls sie den Hausbesitzern mehr oder weniger böse Streiche spielen), ist hierzulande auch bereits im Werden, allerdings in wesentlich friedfertigeren Stil.



Eine kleine Auswahl



Kürbisse

Der Kürbis ...

Kürbisse gibt es in allen Größen, allen Farben und vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen. Die kleinsten Kürbisse sind gerade mal so groß wie eine Kinderfaust, die größten gemessenen Exemplare hatten einen Durchmesser von einem Meter und wogen mehr als hundert Kilo.

Kürbisse sind weiß, gelb, orange, grün, ja sogar schwarze Sorten gibt es, gefleckte und gestreifte ebenfalls.

Ihr Fleisch hat durchweg einen eher zarten Geschmack - süßlich die eine Sorte, nussig-scharf die andere.

Man kann es fritieren, Marmelade daraus kochen, süß-sauer einlegen, pürieren oder raspeln. Man kann Torten damit belegen oder Gratins, Kürbisgnocchi, Suppen und Salate daraus zubereiten.

Kürbis ist das ganze Jahr über erhältlich und relativ preiswert. Angeboten werden vor allem der Garten- oder Gemüsekürbis (*Cucurbita pepo*) und der Riesenkürbis (*Cucurbita maxima*). Unterscheidungsmerkmal dabei ist nicht die Größe, sondern der Stiel. Dieser ist beim Gartenkürbis eckig und beim Riesenkürbis rund.

Außerdem unterscheidet man zwischen Sommersorten und Wintersorten.

Etwas verwirrend: Beide sind mehr oder weniger zur selben Zeit verfügbar, unterscheiden sich aber in der Zubereitung.



Kürbisrezepte zu Halloween



... und seine Zubereitung

Sommerkürbisse haben keine oder nur ganz kleine Kerne und können mit „Haut und Haar“ verzehrt werden. Schälen ist nicht notwendig. Zucchini gehören dazu und die ähnlich aussehenden Eierkürbisse, die allerdings deutlicher hellgrün/dunkelgrün gestreift sind.

Sommersorten werden unreif geerntet, schmecken klein am besten und sollten möglichst bald nach der Ernte gegessen werden.

Zu den Wintersorten, die sich gut ein paar Monate lagern lassen, gehört unter anderem der große runde Gartenkürbis. Winterkürbisse müssen geschält werden. Dazu schneidet man sich Portionsstücke heraus, die man ohne Probleme in einer Hand halten kann. Die Kerne und die sie umgebenden bitteren Fasern kratzt man am besten mit einem Eßlöffel aus. Danach wird das Fleisch aus der Schale geschnitten.

Größere Kürbisse sollte man vor der Weiterverarbeitung in Würfel oder Stifte schneiden. Im Schnellkochtopf sind sie dann nach zehn Minuten gar.

Feine, mit dem Kartoffelmesser abgeschälte Kürbisscheiben lassen sich auch als Gemüsechips in gutem Pflanzenfett (z.B. Kokos) fritieren.



Eine kleine Auswahl



Gebackener Kürbis a la Toscana

Zutaten

(für 4 Personen)

1 orangefarbener Hokkaido-Kürbis
(etwa 1750 g Bruttogewicht)

Für die Füllung:

400 – 500 g Tomaten

400 – 500 g Nudeln

(am besten kleine Sorten, z. B. Muscheln)

300 g Zucchini

2 EL Olivenöl

1½ EL frisch geriebener Ingwer

1 EL getrocknetes Basilikum

oder 1 Bund frisches Basilikum

1 TL getrockneter Thymian

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Meersalz

50 – 75 g schwarze Oliven

150 g saure Sahne oder 200 g Mozzarella
(vegan: ein Schuss Sojadrink)

Salz zum Einreiben

Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung

1) Backofen auf 200° C vorheizen und ein Backblech einfetten. Kürbis waschen und abtrocknen. Die Oberseite wie einen Deckel abschneiden, die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen und den Deckel wieder darauf setzen. Kürbis mit den Kernen 45 Minuten bis 1 Stunde backen, bis das Kürbisfleisch weich ist.



2) Die Tomaten in der Zwischenzeit in kochend heißem Wasser blanchieren, enthäuten und klein schneiden.

3) Nudeln in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen.

4) Zucchini waschen und in Stifte schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Ingwer und Zucchini anbraten und nach 4 – 5 Minuten die Tomaten dazugeben. Mit getrockneten Kräutern, Pfeffer, Salz und gehackten Oliven würzen. Falls Sie frisches Basilikum verwenden, dieses erst nach dem Kochen unterheben.

5) Die Kerne mitsamt anhaftenden Fäden mit einem Löffel aus dem gebackenen Kürbis nehmen und durch ein feines Sieb streichen. Dieses Kürbispüree (auch von der Unterseite des Siebes) in die Zucchini-Tomaten-Füllung geben. (Die Kerne können Sie entweder auf den Kompost werfen oder getrocknet und geröstet als gesunde Knabberei genießen) Nun mit einem Löffel aus dem Kürbis möglichst viel Fruchtfleisch herausschaben und zur Zucchini-Tomaten-Füllung geben. Achten Sie jedoch darauf, dass der Kürbis genügend Standfestigkeit behält. Nudeln und saure Sahne bzw. in Würfel geschnittenen Mozzarella oder Sojadrink ebenfalls in die Füllung mischen.

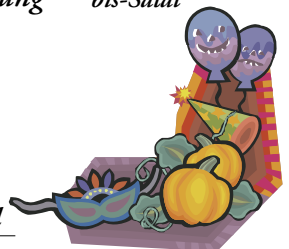
6) Das ausgehöhlte Kürbisinnere mit Salz einreiben und mit Olivenöl beträufeln. Die Füllung hineingeben, den Kürbisdeckel darauf setzen und im ausgeschalteten Backofen bis zum Servieren zusammen mit der restlichen Füllung warm halten.



Tipp:
Der leuchtend orangefarbene Hokkaido-Kürbis muss nicht extra geschält werden, die dünne Schale ist essbar.



Tipp:
Servieren Sie den gebackenen Kürbis auf einer Platte und schneiden Sie für jede Portion ein »Kuchenstück« ab. Dazu z.B.: Eisberg-Kürbis-Salat mit Mais oder Spargel-Kürbis-Salat



Kürbis-Puffer mit Schalotten

Zutaten

800 Gramm Kürbis
2 Knoblauchzehen
2 Händevoll Gartenkresse
1 EL Kürbiskerne
1 Prise Cayennepfeffer
etwas Zitronensaft
3-4 Schalotten
2 große Eier
4 Esslöffel Mehl
wer hat, Kürbiskernöl / Butterschmalz zum Braten

Zubereitung

Kürbis raspeln und die Flüssigkeit, die dabei entsteht, abgiessen
Schalotten kleinhacken, sowie den Knoblauch
Kresse schneiden
Alles mit Eiern, Mehl, Zitronen, Salz, Pfeffer, Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl würzen und verrühren
In der Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und mit einem Eßlöffel die Puffer draufsetzen und zwischendurch wenden bis sie gar sind.



Kürbis-Mozzarella-Lasagne

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 Gramm Margarine
1 Kilogramm Kürbis
2 Teelöffel frischen Salbei, gehackt
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
1 Packung Lasagneblätter ohne Vorkochen
300 Gramm gewürfelten Mozzarella
40 Gramm geriebenen Parmesan
300 ml saure Sahne
2 Esslöffel frisch gehackten Schnittlauch
2 Esslöffel geröstete Mandelblättchen (in einer Pfanne ohne Öl kurz angeröstet)

Zubereitung

Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch zusammen in der Margarine anbraten, bis sie goldbraun sind. Den Kürbis schälen und weichkochen. Danach gut abtropfen lassen und dann stampfen, bis man Kürbismus hat.
Den Kürbismus mit den Zwiebeln und dem Salbei vermengen, salzen und pfeffern.
Eine Lasagneform einfetten, mit einer Lage Lasagneplatten auslegen, ein Drittel des Kürbismus darauf geben, danach ein Drittel der Mischung aus Mozzarella und Parmesan. Wiederholen, bis alles aufgebraucht ist.
Die saure Sahne mit dem Schnittlauch mischen und auf das Gericht geben.
Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca 35-40 Minuten backen



Gnocchi mit Salbeikürbis

Zutaten

300 Gramm Hokkaido
3 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Kürbiskerne
400 Gramm Gnocchi (Kühlregal)
1-2 Teelöffel Salbei
50 Gramm Schafskäse



Zubereitung

Das Kürbisfleisch grob würfeln, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Kürbis darin ca. 5 min braun braten. Die Knoblauchzehe hacken und mit den Kürbiskernen in die Pfanne geben. Die Gnocchi nach Packungsanweisung kochen, abgiessen und gut abtropfen lassen. Den Kürbis salzen und pfeffern, den Salbei und die Gnocchi dazugeben. Den Schafskäse zerbröseln und darüber streuen.



Hokkaido-Kürbis: Bunte Chinapfanne

Zutaten

½ Hokkaidokürbis
½ Kohlrabi Superschmelz
½ Stange Lauch
½ Blumenkohl
2 Knoblauchzehen
¼ Ingwerknolle
Olivenöl zum Braten
Sojasoße
Balsamicoessig
1 EL Apfeldicksaft oder 1 TL brauner Zucker
1-2 EL Chinagewürz oder mildes Currypulver, 2-3 EL Sojasoße (z.B. Tamari)
1 Tasse Wasser.

Zubereitung

Gemüse vorbereiten: Hokkaido waschen und die Kerne entfernen. Er braucht nicht geschält werden. Kohlrabi schälen, beides in Streifen schneiden. Lauch waschen und in Streifen schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen und auch waschen, den Strunk in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Reichlich Öl in großer Pfanne oder in Wok erhitzen. Erst den Kohlrabi, dann nach und nach Blumenkohl, Kürbis, Lauch in die Pfanne geben und unter stetigem rühren anbraten. Das Angebratene jeweils an den Rand schieben und das nächste Gemüse dann in die Mitte der Pfanne dazugeben. Dann Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles noch etwas unter weiterem Wenden anbraten. Hitze kleinschalten und vorsichtig die weiteren Zutaten zufügen und mit der Tasse Wasser ablöschen. Je nach gewünschter Bissfestigkeit noch ein paar Minuten bei kleiner Hitze weiterziehen lassen.



Tipp:
Hierzu passt
am besten
Naturreis



Kürbisgratin

Zutaten

1 kg Kürbis
150 Gramm Schinken
4 Esslöffel geriebener Greyzerer
2 Esslöffel Petersilie
150 Gramm Mascarpone
2 Eier
1 dl Milch
1 Messerspitze Cayennepfeffer

Zubereitung

Den Kürbis schälen, in Stücke schneiden und die Stücke in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. In Bouillon oder Salzwasser knapp weich köcheln, herausnehmen, abtropfen. Schinken in Würfel schneiden
4 Essl. gerieb. Greyzerer od. Parmesan alles mit dem Kürbis und dem Schinken mischen 2 Essl. Petersilie, gehackt und in eine Gratinform geben etwas Salz Cayennepfeffer (oder 2-3 Tropfen Tabasco), Pfeffer, Milch, Eier und Mascarpone verrühren und zu dem Kürbis geben
Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Kürbisgratin mit Kartoffeln

Zutaten

750 Gramm Kürbisfleisch, gewürfelt
2 Eier
2 Kartoffeln in Scheiben
2 Zwiebeln, fein gehackt
1 Esslöffel Butter oder Öl
3 dl Milch
50 Gramm Parmesan
etwas Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zwiebeln in Butterschmalz dünsten. Kürbis und Kartoffeln dazugeben. Kurz mit dünsten.
Kürbis und Kartoffeln in eine Auflaufform geben. Gut würzen Eieguss darübergeben.
Kürbis-Kartoffel-Gratin im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf mittlerem Einschub 30 bis 40 Minuten backen.



Ägyptischer Kürbisreis



Zutaten

125 Gramm Rundkornreis
1/2 Liter Milch
3 Esslöffel Olivenöl
1 kleingeschnittene Knoblauchzehe
500 Gramm kleingeschnittenes Kürbisfleisch
30 Gramm Butter
Salz, Pfeffer, Thymian oder Rosmarin

Zubereitung

Zuerst den Reis gut abwaschen und in der Milch bei geringer Hitze 20 Minuten quellen lassen. Das Öl erhitzen, Knoblauch hinzufügen, hellgelb dünsten, die Kürbiswürfel dazugeben und unter mehrmaligem Wenden anbraten, bis die Würfel musig sind.

Dann unter den Reis mischen und mit Salz, Pfeffer oder Rosmarin würzen.

In einer flachen, gefetteten Auflaufform, mit Butterflöckchen belegt da 20 - 30 Minuten bei 200 °C im Backofen backen.

Kürbis-Sesam-Dip

Zutaten

500 g Kürbis
100 – 150 ml Wasser
4 EL Tahin (Sesammus)
2 EL Zitronensaft
1/2 TL Asafoetida (kann entfallen)
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Meersalz
3 – 4 EL frisch gehackte Korianderblätter bzw. Basilikum

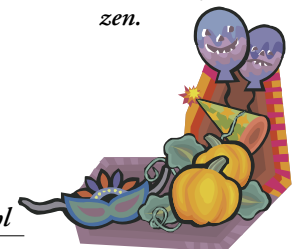
Zubereitung

Kürbis waschen, eventuell schälen, entkernen und würfeln. Mit Wasser etwa 10 Minuten gar kochen. Dann mit dem Pürierstab pürrieren bzw. durch ein feines Sieb streichen. Mit den restlichen Zutaten verrühren und nach Belieben warm oder kalt servieren.

Der Verwandlungskünstler. Kürbis-Sesam-Dip passt und schmeckt einfach immer. Egal, ob kalt zu Kürbis-Kartoffel-Schnecken, Fladenbrot oder Pakoras (frittiertem Gemüse in Teigmantel) oder warm als Sauce zu Nudeln, Reis oder Bratlingen. Das Geheimnis seines Aromas liegt im Tahin, einem Mus aus Sesamsamen.



Tipp:
Geben Sie diesem Dip auch einmal gehackte Oliven, in Olivenöl eingelegte Kapern oder geröstete, gehackte Sonnenblumenkerne bei. Je nach Vorliebe können Sie zusätzlich noch mit etwas Cayennepfeffer oder Curry würzen.



Kürbissuppe aus Jamaika

Zutaten

800 Gramm Kürbisfleisch

3 Zwiebeln

2 Zehen Knoblauch

Öl

400 ml Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch

Safran

1/2 Teelöffel Cayennepfeffer

500 Gramm Tomaten

8 Garnelen, tiefgekühlt, vorgegart

2 Esslöffel Kokosraspel

Koriander, gehackt

Zucker, Salz, Muskat



Zubereitung

Kürbis in Spalten teilen, putzen und schälen. Kürbisfleisch in nicht zu große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und in heißem Öl andünsten.

Kürbis kurz mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen

In der Zwischenzeit Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Garnelen abrausen, den schwarzen Darm entfernen und trocken tupfen. Suppe pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Tomaten und Garnelen darin erwärmen. Auf Teller verteilen und mit Kokosraspeln und Koriander bestreut garnieren.

Kürbiscremesuppe

Zutaten

ein Hokkaido-Kürbis, ca 700 Gramm

3 dicke Möhren

4 Tomaten

1 Zwiebel

1 Esslöffel Butter

1 Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe

Salz und Curry

1,5 Liter Wasser

1 Becher Sahne (200 ml)

1/2 Teelöffel Ingwer

1/2 Bund gehackte Petersilie

1-2 Teelöffel Agavendicksaft

Zubereitung

Den Kürbis schälen, entkernen und würfeln.

Die Möhren schälen und würfeln.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln.

Die Zwiebeln pellen, fein würfeln und in der Butter dünsten. Tomaten hinzufügen und ein wenig einkochen lassen. Möhren-, Kürbisstücke, Brühe, Salz und Curry hinzufügen, das Wasser begeben und aufkochen lassen. Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen.

Mit dem Pürierstab alles pürieren, die Sahne zufügen und nun noch mit Ingwer und Agavendicksaft abschmecken und der Petersilie bestreuen



Kürbis- Apfel- Brot

Zutaten

(für 1 Brot)

30 Gramm Hefe
125 Gramm lauwarmes Wasser
1 Esslöffel Honig
600 Gramm Weizen
200 Gramm Kürbis
100 Gramm Apfel
60 Gramm geriebene Nüsse
Saft einer halben Zitrone
1 Prise Zimt
150 Gramm Dickmilch
2 Teelöffel Meersalz

Zubereitung

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, den Honig und die Hälfte des Mehls zufügen, gut durchrühren und gehen lassen.

Den Kürbis grob raspeln, den geschälten Apfel mit den Nüssen, Zitronensaft und Gewürzen mischen und zum Vorteig geben.

Das restliche Mehl und Salz zufügen, 5 Minuten kneten und anschliessend 30 Minuten gehen lassen. 2-3 Mal wiederholen.

Den Backofen auf 250° C vorheizen, den Teig zu einem Laib formen, nochmals 20 Minuten gehen lassen und dann 25 Minuten backen.

Wenn der Teig zu feucht ist, Mehl zufügen.



Kürbisbrot

Zutaten

(für 2 Brote)

500 Gramm Mehl
360 Gramm Brauner Zucker
300 Gramm weisser Zucker
2 Teelöffel Natron (10-12 Gramm)
1 1/2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zimt
1/2 Teeloeffel Muskatnuss
4 Eier
1/4 L (250 ml) Öl
150 ml Wasser
500 Gramm Kürbismasse
150 Gramm Rosinen
150 Gramm Walnuss gebackt

Zubereitung

Herd vorheizen auf 190 Grad Celsius, Brotformen einfetten und leicht mit Mehl bestreuen.

Mixe alle trockenen Zutaten in einer Schüssel, gebe dazu, die Eier, das Öl, Wasser und Kürbis.

Ordentlich im Mixer oder mit starker Hand :-), mischen zum Schluss die Rosinen und Nüsse unterheben.

In die Brotformen verteilen.

Backzeit 1 Stunde und 15 Minuten, Zahnstochertest ;-)

- muss trocken sein nach anstechen. Das Brot muss 5 Minuten abkühlen, ehe es aus den Formen genommen werden kann.

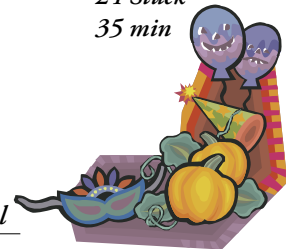
Es kann in Alufolie gewickelt sehr gut gefroren werden.



Wer keine Nüsse mag oder allergisch ist, kann diese natürlich auch weglassen.



Backzeiten /
Brotformen
22.5 x 12.5 cm.
> 2 Formen.
70-75 min
20 x 10 cm
> 3 Formen
55 - 60 min
Minibrote ergibt
6 Stück ungefähr
45-50 min
Muffins
24 Stück
35 min



Pikante Kürbis-Schinken-Torte

Zutaten

<i>für den Teig</i>	<i>250 Gramm Mehl</i>
	<i>1 Teelöffel Salz</i>
	<i>125 Gramm kalte Butter</i>
	<i>5 Esslöffel kaltes Wasser</i>
<i>für die Füllung:</i>	<i>750 Gramm Kürbisfleisch</i>
	<i>1/4 Liter Wein, trocken</i>
	<i>2 Eier verschlagen</i>
	<i>150 Gramm Creme Fraiche</i>
	<i>Cayennepfeffer</i>
	<i>Kräutersalz</i>
	<i>300 Gramm Schinken, gekocht</i>
	<i>2 Esslöffel gehackte Petersilie</i>
	<i>3 Esslöffel Kürbiskerne geschält</i>

Zubereitung

Das Mehl sieben, salzen, dann die Butter in Flöckchen dazugeben. Mehl und Butter zwischen den Händen krümelig reiben. Unter rühren tropfenweise das Wasser dazugeben, zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt etwa 30 min. kalt stellen.

Für den Belag das Kürbisfleisch würfeln, mit Wein weich dünsten, anschließend gut abtropfen lassen und im Mixer pürieren.

Eier, Creme Fraiche, Petersilie, Cayennepfeffer darunterrühren. Den gekochten Schinken würfeln, unter die Kürbismasse ziehen. Den Teig dünn ausrollen und den Boden und Rand einer Springform damit auskleiden.

Die Kürbismischung damit auffüllen, glattstreichen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 50 min. backen.



Kürbisquiche

Zutaten

<i>für den Teig:</i>	<i>100 Gramm Butter</i>
	<i>200 Gramm Mehl</i>
	<i>1 Teelöffel Salz</i>
	<i>3 Esslöffel Wasser</i>
<i>für die Füllung:</i>	<i>1 kg Kürbis</i>
	<i>1 Stange Porree</i>
	<i>1 rote Chilischote</i>
	<i>1 Knoblauchzehe</i>
	<i>Saft einer Zitrone</i>
	<i>1 Esslöffel Zucker</i>
	<i>Curry</i>
<i>für den Guß:</i>	<i>2 Eier</i>
	<i>150 Gramm Sahne</i>
	<i>100 Gramm Käse</i>

Zubereitung

Die Butter mit 200 gr Mehl, einem Teelöffel Salz, drei Esslöffeln Wasser zu einem Teig kneten. Ruhen lassen und eine gefettete Springform damit auslegen.

Ein Kilo Kürbis mit der Küchenmaschine grob raspeln, eine Stange Porree mit grün in feine Ringe schneiden, eine rote Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden, zwei Knoblauchzehen zerdrücken. Die Gemüse vermengen und mit dem Saft einer Zitrone, einem Esslöffel Zucker und Curry pikant abschmecken.

Die Kürbismasse auf den Teig geben.

Zwei Eier mit 150 g Sahne verrühren und 100 g Käse dazugeben. Über den Kuchen gießen.

Bei 200° im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. backen.



Kürbiskuchen

Zutaten

für den Teig: 200 Gramm Weizenmehl
100 Gramm Zucker
100 Gramm Butter
1 Ei
1 Eigelb
Salz

für die Füllung: 500 Gramm Kürbisfleisch
60 Gramm Zucker
2 Eier
4 Esslöffel geraspelte Mandeln
70 Gramm saure Sahne
2 Esslöffel Speisestärke
Salz, Muskat und Zimt

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig kneten.
Das Kürbisfleisch würfeln und in wenig Wasser weich kochen. (ca. 60 ml) Wenn das Wasser verdampft ist, die Stücke pürieren und abkühlen lassen.
Den Teig ausrollen und die Springform damit auslegen (Rand hochstehen lassen).
Den Ofen auf 200 Grad vorheizen
Die Eier trennen, Eiweiße steifschlagen.
Eigelb und die restlichen Zutaten für die Füllung mit der Kürbismasse vermischen, allerdings die Stärke nun erst zusammen mit den Eiweißen unterheben.
Die Masse auf den Teig in der Springform geben und in 50 Minuten zum Kürbiskuchen backen.



Kürbis- oder Karotten-Orangen-Muffins

Zutaten

280 Gramm Mehl
2 Teelöffel Backpulver
1/2 Teelöffel Natron
1/3 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zimt
1/2 Teelöffel Lebkuchengewürz
1/2 Teelöffel Ingwer
Vanille
1 Teelöffel abgeriebene Orangenschale (oder Fertigprodukt)
180 ml Orangensaft
1 Ei
85 Gramm geschmolzene Butter oder 90 ml Öl
110 Gramm Zucker
120 Gramm fein geraspelter Kürbis oder Karotten
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

In einer großen Schüssel das Mehl mit den Gewürzen und den Backtriebmitteln gut mischen. In einer anderen Schüssel den Zucker mit dem Ei, dem Fett und dem Saft verquirlen, zusammen mit den Kürbis- oder Möhrenraspeln auf das Mehl geben und mit einem Löffel nur so lange vorsichtig unterheben, bis kein Mehl mehr zu sehen ist. Den Teig in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinsform geben und im gut vor geheizten Ofen bei 190° bis 200° C 20 bis 25 Min. backen. Ausgekühlt mit Puderzucker bestäuben und frisch servieren.



Tipp:
Empfehlenswert ist der sehr aromatisch ist der Moschus-Kürbis mit seiner dunkelgrünen Schale und kräftig orangenem Fruchtfleisch.



Tipp:
Wer mag, gibt noch ca. 75 gr Rosinen dazu.



Kürbis-Apfel-Wein-Marmelade

Zutaten

*1200 Gramm Kürbis (netto)
800 Gramm Apfel (netto)
500 ml Wein (Riesling empfohlen)
50 Gramm Ingwer
Orangenschale von 1 Orange
Piment oder Nelken oder Zimt, gemahlen
1000 Gramm Gelierzucker 2:1*

Zubereitung

Kürbis und Apfel schälen und in ca. 2x2 cm dicke Würfel schneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Alles mit dem Wein aufkochen und in ca. 20 min. weich dünsten. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Mit Piment oder Nelken abschmecken. Die Fruchtmasse mit dem Gelierzucker zu Marmelade kochen (3 min. sprudelnd kochen lassen).

Wenn man die Marmelade gerne etwas fester ist, kann man noch 5 g Zitronensäure dazutun (kommt der Farbe auch sehr zugute).

Wer es nicht so „weihnachtlich“ mag, kann die Gewürze auch weglassen.

Kürbis-Orangen-Marmelade

Zutaten

*(1,5 Liter Marmelade)
750 Gramm weichfleischiges Kürbisfleisch
250 Gramm getrocknete Aprikosen
1/2 Liter Orangensaft
Schale einer unbehandelten Orange
3 Esslöffel Zitronensaft
500 Gramm Gelierzucker 2:1
das Mark aus 4 Vanilleschoten*

Zubereitung

Das Kürbisfleisch und die Aprikosen würfeln, mit dem Orangensaft und dem Vanillemark mischen und in einem geschlossenen Topf bei wenig Hitze 20 Minuten weich garen. Dann alles fein pürieren, Zitronensaft und Gelierzucker untermischen und unter Rühren aufkochen lassen. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen und sofort in die gut gereinigten Gläser füllen.

Wenn die Gläser sofort verschlossen werden, sollte die Marmelade sich kühl gelagert 3 Monate lang halten.



Kürbis-Apfel-Marmelade

Zutaten

500 Gramm Kürbismus
500 Gramm Mus von säuerlichen Äpfeln (z. B. Boskop)
500 Gramm Gelierzucker 1:2
1 Teelöffel Zimt
Saft von 1 Zitrone oder Orange.

Zubereitung

Das Kürbis- und das Apfelmus erwärmen und mischen.
Den Saft der Zitrone oder der Orange, den Zimt und der Gelierzucker dazugeben, gut vermengen, einige Zeit kochen lassen und anschliessend in Gläser füllen.

Kürbis-Apfel-Gelee

Zutaten

500 Gramm Kürbis
250 Gramm Apfelmus (frisch, nicht gekocht)
250 Gramm Nektarine
Gelierzucker 2 zu 1 „Extra Gelierzucker „2:1 von Dr. Oetker“ (500g Zucker zu 1000g Frucht)

Weihnachtsmarmelade mit Kürbis

Zutaten

1250 Gramm Kürbisfleisch
etwas Wasser zum einkochen
100ml Orangensaft
Saft von zwei Zitronen
1 gestrichener Teelöffel Zimt
1/4 Teelöffel Muskatnuss (gemahlen),
1/4 Teelöffel Ingwer
1/4 Teelöffel Nelkenpulver
Gelierzucker 2:1

Zubereitung

Kürbisfleisch mit etwas Wasser zu Mus kochen, übrige Zutaten hinzufügen und pürieren.
Mit dem Gelierzucker nach Packungsanweisung aufkochen und in Gläser abfüllen.



Kürbiskompott

Zutaten

Kürbis
Orangen- oder Ananassaft
etwas Zucker

Zubereitung

Kürbis klein würfeln, mit Orangen- oder Ananassaft auffüllen evtl. noch etwas Zucker zugeben und nur ganz kurz aufkochen. Möglichst schnell abkühlen.

Kürbispudding

Zutaten

300 Gramm Kürbisfleisch
1/2 Liter Milch
150 Gramm Zucker
3 Eier
60 Mehl (funktioniert auch mit glutenfreiem Mehl)
1 Prise Salz
etwas geriebene Zitronenschale

Zubereitung

Fruchtfleisch in große Würfel schneiden, 50 min in Wasser garen, abropfen lassen und pürieren. Mehl, Eier, Zucker, Milch, Salz, Zitrone mischen, Püree dazugeben + umrühren.

In eine gefettete Kastenform geben und 20 min bei ca. 180 °C backen.

Kürbismousse

Zutaten

500g Hokkaidowürfel
150g getrocknete Aprikosen
200ml Apfelsaft
1 Prise Zimt
1 Prise gemahlene Nelken
1 Prise Kardamompulver
evtl. 2 TL Honig
200 ml Sahne
50 g Mandelblättchen

Zubereitung

Die Aprikosen kleinwürfeln und in den Apfelsaft knapp 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, in Spalten schneiden und die Kerne entfernen. Dieser Kürbis braucht nicht geschält zu werden. Würfeln und ca. 500g abwiegen. Etwas die Hälfte der Aprikosenstückchen aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die Kürbiswürfel in den Topf geben und in ca. 15 Minuten weich dämpfen. Topfinhalt pürieren. Mit den Gewürzen und Honig abschmecken und mit den Aprikosenstückchen mischen. Ca. 20 -30 Minuten abkühlen lassen. Die Sahne sehr steif schlagen und unter das abgekühlte Püree ziehen. Die Mandeln nach Belieben in trockener Pfanne anrösten und leicht abgekühlt das Dessert damit verzieren.



Candied Sweet Potatoes

Zutaten

(4 Portionen)

*4 Süßkartoffeln
4 EL Butter
2 EL Zucker
Prise Zimt
4 El Ahornsirup*



Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und längs in Spalten schneiden, in eine feuerfeste Form geben. Zucker und Zimt mischen, darübergeben, mit Ahornsirup beträufeln und mit Butterflöckchen besetzen. Im Backofen etwa 25 Minuten bei 200 Grad garen

Frozen Jack O' Lanterns

Zutaten

(ca. 12 Portionen)

*12 Orangen
12 Zimtstangen
1 Kilo Vanille- oder Schokoladeneis*

Zubereitung

Deckel von den Orangen abschneiden, Früchte aushöhlen. Gesichter in die Orangen schnitzen, dann die Früchte mit Eiscreme füllen. Loch in die Deckel schneiden, Zimtstange einsetzen. Mindestens drei Stunden einfrieren.



Süßes Kürbissoufflé

Zutaten

*500 g Kürbiswürfel
1/8 l Milch
2 EL helles Mehl
1 guter EL weiche Butter
2 gehäufte EL Zucker
2 Eier (getrennt)
Schale von einer Zitrone
Butter für die Form
50 g Mandelblättchen*

Zubereitung

Kürbis mit wenig Wasser in ca. 10 - 20 Min. (je nach Kürbisart) sehr weich kochen. Gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und die Milch unterrühren. Dann das Mehl drüberstreuen und alles gut verrühren. Butter, Zucker, Eigelb und Zitronenschale schaumig schlagen und mit der Kürbismasse verrühren. Die Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Form buttern und die Masse hinein gleiten lassen. Mit Mandelblättchen bestreuen und ca. 20 Minuten bei 200° C backen und noch ca. 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen nachbacken lassen.



Gruselrezepte

Vorüberlegungen

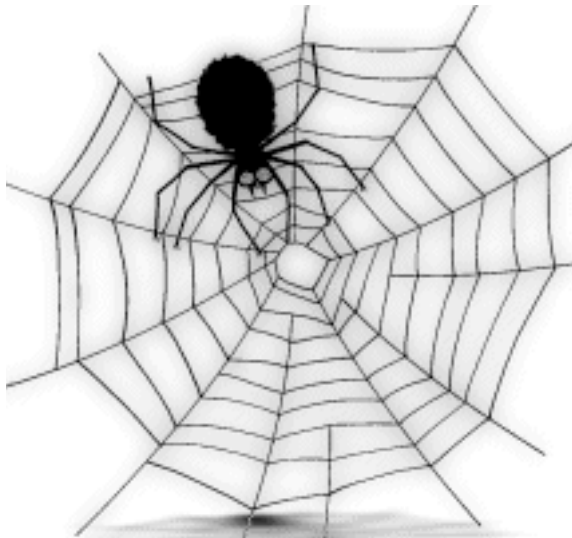
Was ...

... sieht eklig aus und ist trotzdem genießbar (ansonsten wär's keine Kunst, Sie kennen sicher jemanden, der Essen bereiten kann, das eklig aussieht UND ungenießbar ist ...)

... lässt sich leicht bearbeiten, umformen, kombinieren

... und ist überdies auch beschaffbar - womit diverses Exotisches, wie z.B. eingelegte Hühnerkrallen, leider leider :-(entfällt

... aber zu beachten ist: Wenn sich im Kühlschrank ganz hinten etwas besonders Gruseliges findet (das beinahe schon lebendig wirkt), bitte **UNBEDINGT** das Ablaufdatum prüfen!



Basismaterial

Lychees

Die Dinger sind auf eine seltsame Art glitschig, haben eine grausige Farbe und man kann auch was reinstecken und raushängen lassen.

Beachten Sie allerdings, dass Lychees frisch sein sollten, sie werden sonst sehr schnell alkoholhaltig (und zwar gewaltig) und sind bald darauf hinüber. Bei Dosenlychees besteht diese Gefahr nicht und sie sind bereits ausgehöhlt.

Oliven mit Paprika

Rund, grün mit rot und leicht wo (rein-) raufzustecken - diese Oliven geben wunderbar gruselige Augen ab. Überdies passen Oliven geschmacklich zu allem Möglichen (sofern nicht süß).

Spaghetti

Sind immer ein heisser Tip, leicht drapierbar, können überall raushängen und sind die Wurmimitation schlechthin - insbesondere, wenn Sie noch mit ein bisschen Farbe darübergehen. Wenn Sie Lebensmittelfarbe nicht mögen: mitgekochter Curry färbt gelblich, Ketchup rötlich und Pesto grünlich. Ausserdem gibt's, glaube ich, farbige Spaghetti.

Lakritz-Schnüre

Wurmimitationen (wie Spaghetti), als Zugabe bei Süßem. Der große Vorteil: Gibt's in grausigen Farben und müssen nicht erst gekocht werden.

Maccaroni

Das schlauchartige Aussehen der Maccaroni prädestiniert sie für die Simulation von allen möglichen Arten von Eingeweiden, Blutgefäßen und so.



Gruselrezepte

Basismaterial

Alka Seltzer

Oder Ähnliches sollten Sie schon jetzt beim Lesen (und auch später beim Zubereiten) bereithalten, falls Ihr Magen etwas sensibel ist :-)

Pudding, Gelee/Wackelpeter

Ist immer gut, ein echtes Allroundmaterial, lässt sich graulich färben (Gelee ist's häufig schon) und gut formen. Kann man auch alles mögliche reinstecken und raushängen lassen.

Soletti (die kleinen Salzstangen)

Gut geeignet für alles, das Insektenbeine oder Stacheln darstellen soll. Die Knicke könnten Sie mit Kaugummi (wüüürg!) oder ähnlichem verbinden.

Marzipan

Lässt sich leicht teilen und formen, gut geeignet fürs Dekorieren.

Schokoraspel, Kokosraspel

Gut verteilt kann man damit allen Oberflächen ein gewisses pelziges Flair vermitteln.

Milchreis

Die Maden-Simulation schlechthin - sowohl in Masse (in der richtigen Umgebung), als auch einzeln verstreut, sieht Milchreis eklig madig aus.

Kaviar-Ersatz (Seehasenrogen)

Schaut irgendwie nach kleinem Getier und überhaupt

grausig aus, wenn man die Kaviarkörner verstreut bzw. dazwischenmengt.

Keta-Kaviar

Das ist der große orangefarbene. Schaut schon glitschig aus und auch die etwas fahle, orange-rosa bis rötliche Farbe ist nicht gerade appetitlich (wenn man nicht weiss, was es ist oder vielleicht gerade deshalb) und erinnert an Larven.

Bisquit

Das an sich lecker aussehende Bisquit ist gut saugfähig und zerfällt auch nicht sofort, wenn man es mit Flüssigkeit trinkt (es wird pappig). Damit können Sie (je nach Farbe der Flüssigkeit) verschiedenfarbiges, formbares Basismaterial für alles Mögliche schaffen.

Marshmallows

Die nicht unbedingt zu unserem heimischen Speiseplan gehörige Masse ist auch leicht formbar, insbesondere alles, was kugelförmig ist, wie etwa Köpfe lässt sich mit Marshmallows gut darstellen. Ob sie genießbar sind, müssen Sie selbst entscheiden...

Zuckerwatte

Jaaaa! Gut verteilt kann Zuckerwatte so herrlich tun, als wäre sie eine absolut eklige Spinnwebe. Und klebt auch so.

Lebensmittelfarbe

Ist halt fraglich, ob Sie welche verwenden wollen. Gehen Sie höchst sparsam damit um, überdosiert schafft es ungewollt grausige Effekte und schmeckt auch grausam. Es ist sicherlich zünftiger, sich Gedanken über den Einsatz von Ketchup/Himbeersaft und anderer, hier schon genannter Materialien zu machen.



Die Augen des Bösen

Paprika-Oliven in Lychees gesteckt geben herrlich böse schauende Augäpfel ab. Wird allerdings eher dekorativen Zwecken dienen, die Geschmacks Mischung ist vermutlich nicht jedermanns Sache.

Etwas weniger böse schauen die Dinger, wenn Sie Weintrauben (am besten die kleinen kernlosen) verwenden, dafür schmeckt's besser...

Als Unterlage vergießen Sie ein wenig Himbeersaft, oder rote Grütze oder ... Hauptsache ROT ist's und süß.

Grusel-Pizza

Dafür sind nicht einmal besondere Kochkünste notwendig - kleine Pizzen mit einer Grundauflage (Tomatenmasse) sind preiswert erhältlich.

Das Schöne an einer Pizza: Sie ist flach. Und auf dieser Fläche lässt sich leicht etwas Gruseliges hinzaubern - mit Oliven, Paprika, Zwiebeln, Pizzasauce, Ketchup, Maiskölbchen, Schinken/Speck usw. lassen sich nun allerlei Spuk-Gestalten und Symbole des Grauens auf die Pizzafläche zaubern. Empfehlenswert sind auch Auberginen/Melanzani wegen der glänzend dunklen Farbe.

Ameisen am Stamm

Kaum mehr zu steigern ist das Grauen mit diesem (US-amerikanischen) Rezept: Nehmen Sie einige Sellerie-Stangen und halbieren Sie diese der Länge nach. Füllen Sie jetzt Erdnussbutter in die Selleriehälften und streuen Sie Rosinen darüber.



Bratapfel-Fratzen

Bringen Sie entsprechende Vertiefungen an den Äpfeln an, die ein möglichst grausiges Gesicht abgeben sollen. Zur Geschmacksverbesserung können Sie natürlich auch den Apfel ein wenig aushöhlen (aber nicht zu sehr, um die anderen Vertiefungen nicht zu stören) und mit Marmelade o.ä. füllen. Nach dem Braten (und etwas Auskühlen) füllen Sie die Vertiefungen mit möglichst hellem Material (Marshmallowstücke, Marzipan) und klarerweise dürfen auch Würmer aus dem Gruselkopf heraus schauen.



Das Händchen - eiskalt!

Einen jener billigen Massen-Plastikhandschube mit (gefärbtem?) Wasser füllen, abbinden und in's Gefrierfach damit. Wenn's dann gefroren ist, lösen Sie den Handschuh ab und Sie haben ein eiskaltes Händchen für jedermanns Genick - oops, wir sind bei den Rezepten - für die Bowle natürlich oder zum Drapieren von allem, das Wasser verträgt. Wenn Sie es besonders real machen wollen, können Sie den Handschuh zum Gefrieren derart auf eine Unterlage legen, dass sich gebogene Finger ergeben (im Genick wirkt's dann noch natürlicher...)

Matsch-Würmer

Verwenden Sie entweder Pudding oder gefärbtes Bisquit (müssen ja nicht unbedingt Lebensmittelfarben sein). Stecken Sie Lakritzschmüre oder Spagetti (ebenfalls farbig) in die Masse. Schokoraspel verleiht der Oberfläche noch etwas mehr grausliches Aussehen.



Gleich und gleich genießt sich gern

Das Hot-Dog, in das jeder nur ungern beißt ...

Nehmen Sie ein Hot-Dog-Gebäck und schneiden Sie den vorderen Teil ab. Dann bohren Sie ein Loch (für das Würstchen). Bislang also ganz normal.

Formen Sie jetzt das Maul eines Ungeheuers (ein Einschnitt, etwas abgerundet).

Hinter dem Maul können Sie die nun schon legendären Paprika-Oliven in je eine Vertiefung stecken - als Augen. Beim gekochten Würstchen kappen Sie an der Spitze eine kleine Fläche weg - das wird ein Nagelbett.

Formen Sie jetzt aus einer Zwiebelschicht etwas, das wie ein Fingernagel aussieht und lassen Sie an der gegenüberliegenden Seite eine Spitze stehen.

Diese Spitze schieben Sie jetzt unter die Wursthaut, damit der Fingernagel auch schön steckt.

Jetzt können Sie das Würstchen in das Gebäck - pardon: in das Maul des Ungeheuers schieben (nachdem Sie vorher wie üblich Senf, Ketchup u.ä. Gemeinheiten eingefüllt haben).

Damit das fangerverzehrende Ungeheuer noch schrecklicher aussieht, können Sie aus der Zwiebelschicht noch kleine Karos formen und als spitze Zähne ins geöffnete Maul bohren (wo eben noch Platz ist).

Wenn Sie jetzt noch etwas Ketchup aus dem blutrünstigen Maul tropfen lassen, bleibt Ihnen sicherlich jede Menge über für Halloween 2006 (dann haben Sie weniger Arbeit und es bleibt Ihnen wieder was für 2007 usw.)

Würmer-Toast

Nehmen Sie enthäutete Wiener/Frankfurter/Hot-Dog-Würstchen und schneiden Sie diese in dünne Längsstreifen (4-5mm Breite). Damit haben Sie sehr real aussehende Würmer, die prächtig zur Geltung kommen, wenn sie etwas wild durcheinander auf Toast, Semmeln/Brötchen u.ä. gelegt werden. Sie können die Wirkung noch unterstreichen, indem Sie die Würmer aus etwas Krautsalat oder Zwiebeln herauschauen lassen, ein paar Kaviarersatz-Körner dazwischenstreuen, mit Paprikaoliven oder einem Auge des Bösen (siehe oben) garnieren. Auch hier gilt: Jede Idee zulässig.

... am Schrecklichsten sind ja doch die eigenen Ideen. Damit kann man auch wunderbar seinen Ruf ruinieren, was zumindest einmal jährlich - zu Halloween - seine Meriten hat und den Rest des Jahres Mühe spart.

*Also einfach der Phantasie freien Lauf lassen.
Viel Spaß dabei ;-)*



... für ganz Eilige

*... und zu guter letzt
noch ein Rezept für ganz Eilige:*

Kürbis mit Reis



