

# Ofengebratener Kürbis mit Limette, Kardamom und Tahina-Joghurt



Mehr als nur Deko

## Zutaten

900 g Butternusskürbis  
2 Limetten  
100 g Joghurt  
30 g Tahina (Sesampaste)  
4 EL Olivenöl  
Kardamomkapseln  
1 TL Piment  
1 grüne Chilischote  
Salz  
frischer Koriander

## Zubereitung

Den Limetten mit einem scharfen Messer die Schale mitsamt der weißen Innenschale abschneiden. Die Früchte der Länge nach vierteln, jedes Viertel in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden, mit Salz und etwas Olivenöl beträufeln und in einer kleinen Schüssel beiseite stellen. Kürbis der Länge nach halbieren, entkernen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Kardamomkapseln aufbrechen, Kapseln entfernen und nur die Samen grob mörsern. Mit Neugewürz und dem restlichen Öl vermengen und auf dem Kürbis verstreichen. Salzen und 15 Minuten im 220° C heißen Ofen backen, bis sie gar sind. Abkühlen lassen und nach Belieben die Schale abziehen. Joghurt mit Sesampaste und Limettensaft, nach Bedarf etwas Wasser und einer Prise Salz verrühren, sodass er dickflüssig wird. Zum Servieren Kürbis auf einer Platte anrichten, mit Joghurtsoße beträufeln, die Limettenscheiben samt Öl darauf verteilen und mit Chiliringen sowie gezupften Korianderblättern garnieren.

## Rezepttipp

Die Sesampaste kann man gut selbst herstellen; einfach die Sesamseed mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz in einem Mixbecher zu einer feinen Paste pürieren.



# Kürbisravioli mit Kräutern und Parmesan



## So wird's gemacht!

### Nudelteig

200 g griffiges Mehl  
1 Ei  
Wasser  
Salz  
Olivenöl

Alle Zutaten zu einem sehr festen Teig verkneten. Wasser nach Bedarf zugeben.

### Kürbisfülle

500 g Kürbis  
2 Schalotten  
100 g feine geröstet Brotwürfel  
20 g Butter  
Salz  
Pfeffer

Kürbis in Scheiben schneiden, salzen, im Backrohr bei 220° sehr weich garen. Danach ausdampfen lassen und fein passieren. Mit Brotwürfeln und glasigen Zwiebeln vermengen. Die Hälfte des Teiges mit einer Nudelmaschine oder dem Nudelwalker 1 mm dünn ausrollen. Mit dem Dressiersack oder einem Löffel kleine Häufchen auf dem Teig platzieren. Zweite Teighälfte ebenfalls dünn ausrollen und darüberlegen. An den Rändern festdrücken und mit dem Teigroller Ravioli ausschneiden. Die Ravioli in Salzwasser vorsichtig 5 Minuten kochen. Herausnehmen, in Butter mit Kräutern kurz durchschwenken, frischen Parmesan darauf reiben und anrichten.

## Gesundheitstipp:

### Schlanker Sattmacher:

100 g Fruchtfleisch nur  
25 Kalorien

### Das ist drinnen:

Carotinoide (Alpha-, Beta-Carotin und Lutein -> wichtig für Zellschutz), Ballaststoffe, Vitamin A, Vitamin B5, Zink

### Tipp für „Erfrorene“:

Kürbis wärmt durch Thermogenese von innen

### Kurbelt zusätzlich

#### Stoffwechsel an:

Curry, Chili und Ingwer



Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

# Kürbiseis auf Holler – Brombeer – Koch



## Kürbiseis

300 g Hokkaido-Kürbis  
50 g (Rohr-) Zucker  
40 ml Portwein, weiß  
50 ml Obers  
50 ml Milch  
1 TL Zimt  
1/2 TL Ingwer  
1 Msp. Muskatnuss  
1 Msp. Nelkenpulver  
Chili-Öl

Kürbis schälen, mit einem scharfkantigen Löffel die Kerne und das faserige Innere entfernen. In Spalten geschnittenes Fruchtfleisch auf ein entsprechend großes Stück Alufolie legen, mit 60 g Rohrzucker bestreuen und gleichmäßig mit Portwein beträufeln. Die Folie gut verschließen. Die eingepackten Kürbisspalten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen. Herausnehmen, die Folie entfernen und alles im Mixer fein pürieren. Sahne, Milch und Gewürze in einem Topf aufkochen. Kürbispüree untermischen und abkühlen, im Tiefkühlschrank bei gelegentlichem Umrühren einfrieren. Wenn die Masse fest durchgefroren ist, vor dem Anrichten mit einem Mixer oder der Küchenmaschine cremig rühren. Wenn eine Eismaschine vorhanden ist, den ganzen Vorgang einfach mit der Eismaschine erledigen.

## Zubereitung Holler-Brombeer-Koch

Beeren mit Zucker und Crème de Cassis marinieren, erhitzen und mit in Wasser aufgelöstem Puddingpulver zur gewünschten Konsistenz abziehen. Danach mit dem Kürbiseis kalt oder warm anrichten und garnieren.

## Holler-Brombeer-Koch

150 g Hollerbeeren  
150 g Brombeeren  
Crème de Cassis  
Zucker  
Vanillepuddingpulver

### Achtung:

Schwarze Hollerbeeren niemals roh essen! Die Giftstoffe können Magenbeschwerden, Erbrechen, Schüttelfrost und Durchfall verursachen.

