



KK

KRAUT UND KORN

FOOD-BOOK

Oktober



KÜRBIS-EDITION



Eins meiner einprägsamsten kulinarischen Erlebnisse
hatte ich in einem Grill-Restaurant in Berlin.

Nicht etwa weil wir vom Restaurant eingeladen
waren, weil es vier verschiedene Finishing-Salze für
das Steak gab, oder weil das Steak echt grandios
war.

Nein, der Star des Abends war eindeutige die
Beilage:

**Ein samtig-weiches Süßkartoffel-Kürbis-Püree mit
karamellisierten Marshmallows**

Auch wenn das hier nicht ganz an die Erinnerung
herankommt, es ist doch verdammt nah dran...

Hendrik



DIE REZEPTE:

BESTE KÜRBISUPPE DER WELT

KÜRBIS-HACK-PFANNE

KÜRBIS-PÜREE

KÜRBIS-AUFSTRICH



KK

KRAUT UND KORN

Die beste KÜRBISSUPPE der Welt



SEHR EINFACH // DAUER: 30 MINUTEN // 4 PERSONEN

ABSOLUT UNSCHLAGBARE HERBSTSUPPE



ZUTATEN

- ½ Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Ingwer, frisch
- 2 TL Orangencurry mild
- 150 g Möhren, in Stücken
- 15 g Butter
- 400 g Hokkaido Kürbis,
• in kleine Stücke geschnitten
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 100 ml Orangensaft
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne



1. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Möhren und Kürbis schälen und klein schneiden.
2. Butter im Topf zerlassen und den Kürbis-Knaller eine Minute in der Butter anschwitzen. Dann das geschnittene Gemüse und Ingwer hinzugeben und für 5 Minuten anschwitzen.
3. Mit Brühe und Orangensaft auffüllen und 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
4. Nun die Sahne hinzugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.



Kürbis–Hack–Pfanne

extra cremig



SUPER SIMPEL // 45 MINUTEN

ZUTATEN

- ½ Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Rinderhackfleisch
- 2 EL Tomatenmark doppelt konzentriert
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver, edelsüßes
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Hack Attack
- 1 TL Grillkräuter



1. Die Kerne aus dem halbierten Kürbis mit einem Löffel entfernen. Die Kürbishälfte mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
2. Im auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 30 Min, bzw. so lange, bis sich die Ränder leicht bräunlich verfärben, backen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, klein würfeln und mit dem Hackfleisch im Rapsöl kräftig anbraten. Anschließend Tomatenmark einrühren. Kräftig salzen und pfeffern und Hack Attack dazugeben. Die Zutaten miteinander verrühren.
- 4 Den Kürbis aus dem Backofen nehmen und in kleine Würfel schneiden. Diese zum Hackfleisch in die Pfanne geben. Die Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Alles gut vermischen. Gemüsebrühe angießen und den Frischkäse portionsweise einrühren, ein paar Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Grillkräuter einrühren und 2 Minuten köcheln lassen.

Kürbis– Süßkartoffel Püree

EINFACH // 30 MINUTEN



ZUTATEN

- 500 g Butternut-Kürbis
- 2 m.-große Süßkartoffeln
- 3 cm frischer Ingwer
- 1 TL Kürbis Knaller
- Etwas Butter
- evtl. warme Milch
- 1 handvoll kleine Marshmallows



Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen, dann Kürbis und Süßkartoffeln würfeln. Ingwer schälen und reiben oder fein schneiden.
2. Zusammen in wenig Wasser, etwas Salz und Kürbis-Knaller — so das alles gerade bedeckt ist – weich garen.
3. Dann alles fein pürieren.
4. Marshmallows auf dem Püree verteilen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Hello
autumn

Kürbis–Aufstrich



25 MINUTEN



KK

KRAUT UND KORN

ZUTATEN

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 50 g Parmesan
- 50 g Pinienkerne
- 6 Tomate(n)
- getrocknete
- 50 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Ungezähmt
- Salz, Wildkräuterpfeffer
- 1 EL Balsamico



ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden, mit etwas heißer Brühe übergießen und ca. 10 Min. durchweichen lassen. Dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Währenddessen den Kürbis entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch fein würfeln und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne kurz andünsten. Hokkaidowürfel und die restliche Gemüsebrühe dazugeben und in ca. 10 Min. weichkochen. Die Brühe sollte fast verkocht sein. Danach in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.
3. Die Tomatenstreifen mit den Pinienkernen, dem Parmesan, dem restlichen Olivenöl und den Gewürzen vermischen und pürieren. Dann den Kürbis mit dem Balsamico dazugeben und alles gut miteinander verrühren.