



MO

KÜRBIS-FLAMMKUCHEN mit Feta



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Die Hefe in 125 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit 1 TL Salz und 1 EL Olivenöl in die Mulde gießen. Alles zu einem glatten Teig kneten und abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
3. Die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig auf den Teig streichen.
4. Den Kürbis waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Flammkuchen verteilen.
5. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem zerbröckelten Feta über den Kürbis streuen. Mit Thymian bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
6. Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220°C Ober- und Unterhitze) 15–20 Minuten backen, bis der Teig knusprig und der Kürbis weich ist.

ZUTATEN

- 300 g** Hokkaido-Kürbis
- 250 g** Weizenmehl Type 405
- 200 g** Crème fraîche
- 150 g** Feta
- 3 EL** Olivenöl
- ½ Würfel** Frischbackhefe
- 1** rote Zwiebel
- Thymian (getrocknet)
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 244 G)

Brennwert	570 kcal / 2387 kJ
■ Fett	32.2 g
davon ges. Fettsäuren	16.7 g
■ Kohlenhydrate	53.1 g
davon Zucker	5.3 g
■ Eiweiß	14.5 g
■ Salz	2.5 g



DI

KÜRBIS mit Quinoa-Füllung



4 Portionen



75 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Cashewkerne mindestens 4 Stunden in Wasser einweichen. Danach abgießen und für die Cashew-Creme beiseitestellen.
2. Den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Etwas Fruchtfleisch aushöhlen und beiseitelegen. Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten vorgaren.
3. Die Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
4. Die Zucchini und Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Zucchini- und Paprikawürfel hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5–7 Minuten anbraten, bis das Gemüse etwas weicher ist.
5. Das beiseitegelegte Kürbisfruchtfleisch klein schneiden und mit der Quinoa in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen.
6. Die vorgegarten Kürbishälften mit der Quinoa-Gemüse-Mischung füllen und leicht andrücken. Die gefüllten Kürbisse zurück in den Ofen stellen und weitere 20–25 Minuten backen, bis der Kürbis vollständig weich und die Füllung leicht gebräunt ist.
7. Für die Cashew-Creme die eingeweichten Cashewkerne mit ca. 100 ml Wasser, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. Zu einer glatten Creme pürieren. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
8. Die gefüllten Kürbishälften aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit der Cashew-Creme in Streifen toppen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

ZUTATEN

200 g	Quinoa
100 g	Cashewkerne
1 EL	Olivenöl
½ Topf	Petersilie
1	Hokkaido-Kürbis
1	Zucchini
1	Paprika
1	Zwiebel
½	Zitrone
	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 417 G)

Brennwert	459 kcal / 1922 kJ
Fett	18.3 g
davon ges. Fettsäuren	3.2 g
Kohlenhydrate	51.3 g
davon Zucker	14.8 g
Eiweiß	15.7 g
Salz	0.2 g

MI

KÜRBISCREMESUPPE



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Kürbis waschen und würfeln, die Kartoffeln und die Möhre schälen und würfeln.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch in der Pfanne mit dem Öl anbraten. Den Kürbis, die Kartoffeln und die Möhrenwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Kürbissuppe pürieren, die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tipp: Dazu passt Weizen-Mischbrot.

ZUTATEN

- 400 g Hokkaido Kürbis
- 200 g Schlagsahne
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Weißwein
- 2 EL Olivenöl
- 3 Kartoffeln
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 418 G)

Brennwert	408 kcal /1696 kJ
Fett	25.3 g
davon ges. Fettsäuren	12 g
Kohlenhydrate	29.9 g
davon Zucker	10.9 g
Eiweiß	5.2 g
Salz	1.4 g

DO

KNUSPER-BACKFISCH mit Kürbispüree



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. In Salzwasser kochen, bis er weich ist.
2. Die Kürbiswürfel abgießen und mit Butter und Sahne pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
4. Die Frühlingszwiebeln zusammen mit den panierten Backfisch-Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen. Die Zwiebeln und die Backfische nach der Hälfte der Zeit wenden.
5. Den Backfisch auf dem Kürbispüree anrichten und die gebackenen Frühlingszwiebeln dazu reichen.

ZUTATEN

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 100 g Schlagsahne
- 50 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 5 Frühlingszwiebeln
- 4 Backfische (paniert)
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 472 G)

Brennwert	563 kcal / 2357 kJ
■ Fett	38.2 g
davon ges. Fettsäuren	12.5 g
■ Kohlenhydrate	32.6 g
davon Zucker	13.2 g
■ Eiweiß	19.2 g
■ Salz	0.3 g

FR

ONE-POT-PASTA mit Hackfleisch



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Champignons putzen und kleinschneiden.
2. Die Zwiebeln in einer großen Pfanne oder in einem großen Topf in 1 EL Rapsöl andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und knusprig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Pilze, den Knoblauch und das Tomatenmark unterrühren.
3. Die Rinderbrühe und die Crème fraîche eingießen und aufkochen lassen.
4. Die Nudeln einstreuen. Sie sollten von der Flüssigkeit voll bedeckt sein. Ggf. noch etwas Brühe nachgießen.
5. Einen Deckel aufsetzen und die One-Pot-Pasta 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind und sie die Flüssigkeit aufgenommen haben.
6. Den geriebenen Käse einstreuen und unterheben. Die Petersilie waschen, hacken und untermischen. Die Pasta noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN

500 g	Hackfleisch vom Schwein
300 g	Fusilli
200 g	Champignons
200 g	Crème fraîche
150 g	Reibekäse
700 ml	Rinderbrühe
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Rapsöl
3 Zweige	Petersilie
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 377 G)

Brennwert **759 kcal / 3175 kJ**

■ Fett	37.0 g	
davon ges. Fettsäuren	21.0 g	
■ Kohlenhydrate	60.3 g	
davon Zucker	4.8 g	
■ Eiweiß	43.2 g	
■ Salz	2.0 g	