

KÜRBISCREMESUPPE MIT KÜRBISKERNEN

- 750 g Speisekürbis
- 125 ml Weißwein
- 1 l Wasser
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Suppenwürfel
- 1 Bund Suppengrün
- ein Schuss Schlagobers
- Kürbiskernöl und Kürbiskerne nach Belieben
- Salz und Pfeffer

Gemüse klein schneiden und in einem Topf mit einem Schuss Öl anschwitzen. Danach mit Wasser und Weißwein aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Suppenwürfel würzen. Im Topf ca. 30 min kochen lassen. Das weichgekochte Gemüse mit einem Pürierstab pürieren und Schlagobers einrühren. Die Suppe anrichten und mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen garnieren.



UNSERE KÜRBISSE SIND ECHTE ÖSTERREICHER

DIE BESTEN SORTEN IN BIO QUALITÄT

Es ist Kürbiszeit! Kaum ein Gemüse ist so vielseitig einsetzbar wie der Kürbis. Kürbisse lassen sich einfach zubereiten und zeichnen sich auch durch eine lange Haltbarkeit aus.

Bei richtiger Lagerung - diese ist trocken, gut durchlüftet, ca. 10-14 °C, am besten in Netzen aufgehängt - sind Kürbisse viele Monate haltbar und so auch in der kalten Jahreszeit noch ein wichtiger Vitaminlieferant. Für die Lagerung muss der Stiel am Kürbis bleiben. Nur unbeschädigte und trockene Kürbisse eignen sich für diese Lagerung. Besteht keine Lagerungsmöglichkeit, können die Kürbisse auch in Stücken oder als Püree eingefroren werden.

Unsere Speisekürbisse wachsen unter sorgfältiger Pflege ausschließlich in Österreich. Wir wünschen viel Freude beim Verkochen!

Mehr Informationen zu unseren Kürbissen und Rezepte finden Sie unter:

bellaflora.at
bellaflora.at/rezepte

KÜRBIS REZEPTHEFT

Die besten Rezepte mit
unseren Speisekürbissen

www.bellaflora.at
nachhaltig.bellaflora.at
facebook.com/bellafloraNr1

bellaflora

KÜRBIS-GEMÜSE

- 400 g Speisekürbis
- 5 EL Sauerrahm
- 3 EL Paprikapulver
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Mehl
- 1 TL Dille, frisch gehackt
- 1 Schuss Essig
- 1 Knoblauchzehe
- Kümmel, Salz und Pfeffer

Kürbis schälen und klein schneiden. Kürbisstücke gut salzen und ca. 20 min einziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in heißem Öl anschwitzen - mit Paprikapulver bestäuben. Kürbisstücke dazugeben und mit einem Schuss Essig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Dille abschmecken und 15 min dünsten lassen. Zum Schluss den Sauerrahm mit Mehl verrühren, zur Kürbismasse dazugeben und nachziehen lassen.

Das Gemüse eignet sich sehr gut als Beilage zu Rindfleisch oder Gegrilltem.

KÜRBIS-CHUTNEY

- 750 g Speisekürbis
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 3 EL Essig
- 2 Zwiebeln
- Ingwer und Chili nach Belieben

Kürbis schälen und entkernen, Ingwer grob reiben. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Chili waschen, entkernen und klein schneiden. Alle Zutaten in einem großen Topf vermischen und 5 min einkochen lassen. Sofort in Gläser füllen und gut verschließen.

KÜRBIS-CHIPS

- 300 g Butternutkürbis
- 2 EL Olivenöl
- grobes Salz
- Kräuter nach Belieben z.B. Rosmarin, Tymian, ...

Backofen auf 250 °C vorheizen. Den Kürbis mit einer Brotschneidemaschine in ca. 1 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben beidseitig mit Öl bepinseln, auf ein Backblech legen und für ca. 10 min im Ofen backen.

Die Chips sind fertig, wenn sie an einigen Stellen braun und knusprig sind. Vor dem Servieren salzen und mit Kräutern würzen.



KÜRBIS-SCHNITZEL

- 1 Butternutkürbis
- 2 Eier
- 1 Tasse Semmelbrösel
- etwas Mehl
- Kräutersalz und Pfeffer

Kürbis schälen und in fingerbreite Scheiben schneiden. Beiseitig mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Scheiben in Mehl wenden, durch die versprudelten Eier ziehen und in den Bröseln wenden. Die Schnitzel in einer Pfanne mit Öl goldbraun backen. Perfekt dazu passt eine Knoblauchsauce aus Sauerrahm, Joghurt und Knoblauch.

KÜRBIS-STRUDEL

- 1 kg Speisekürbis
- 150 g Zwiebel, fein gehackt
- 125 g Sauerrahm
- 60 g Mehl
- 50 g Butter
- 3 Packungen Strudelteig
- 1 Bund Dille
- Salz
- Paprikapulver

Backofen auf 180 °C vorheizen. Für die Fülle den Kürbis schälen und in Würfel schneiden, salzen und ca. 1 Stunde rasten lassen. Zwiebel in Butter anbraten und das Mehl etwas mitrösten, dann Dill und ausgedrückten Kürbis dazumischen. Mit Paprikapulver und Sauerrahm verrühren und weich dünsten. Den Strudelteig ausrollen und mit etwas zerlassener Butter beträufeln.

Die Kürbismasse darauf gleichmäßig verteilen und einrollen. Den Strudel für 40 min im Ofen backen. Tipp: Wer möchte, kann der Fülle noch 40 g geschnittenen Schinken beimengen.

