

Unser Menü im Oktober

Vorgestellt von unserem Kochkursleiter Guido Herzog

Kürbis als saisonaler Star



Vorspeise:

Kürbis- Bruschetta mit Birnen

oder

Kürbis- Zwiebel- Flammkuchen

Suppe:

Kürbis- Kokos- Suppe (mit Garnelen)

Hauptgericht:

Zander an Kürbispüree mit Weißweinschaum

Oder

Kürbis- Gorgonzola- Pasta

Dessert:

Birnen- Buttermilch-Crème

Kürbis-Bruschetta mit Birnen (für 4 Personen)

Zutaten:

200gr. Hokkaido-Kürbis
1 feste reife Birne
30 gr. Rucola/Rauke
4 Scheiben Bauernbrot
60 gr. Gorgonzola
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Das weiche Innere und die Kerne vom Kürbis herauskratzen, Kürbis in Würfel von ca. 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Birne vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Rauke waschen und trockenschleudern. Gorgonzola klein würfeln.
2. 3 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die halbierten Brotscheiben auf beiden Seiten goldbraun rösten. Danach auf einem Gitter abkühlen lassen.
3. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen den Kürbis darin bei mittlerer Hitze unter wenden 5 Min. braten, Birnenwürfel zugeben und weitere 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und den gewürfelten Gorgonzola unterheben. Kürbismischung mit der Rauke auf den Broten anrichten, mit ein wenig Olivenöl beträufeln und servieren.

Kürbis-Zwiebel-Flammkuchen (6-8 Teilstücke als Vorspeise)

Zutaten: Für den Teig:

275gr. Weizenmehl Typ 550
0,5 Päckchen Trockenhefe
125ml Wasser
2 TL flüssiger Honig
1 TL Salz
1 EL Olivenöl

Belag:

150gr. Saure Sahne
Salz
Pfeffer
2 Zwiebeln
300gr. Hokkaido-Kürbis
1 Apfel
1 Handvoll Rucola/Rauke (alternativ junge Spinatblätter)
50gr. (Dörr-)Schinken

Zubereitung:

Einen Hefeteig zubereiten und 40 Minuten gehen lassen, auf einem gefetteten und mit Mehl bestäubten Backblech dünn ausrollen und ein paar Minuten ruhen lassen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Kürbis und Apfel in dünne Scheiben.

Backofen auf 220°C vorheizen.

Saure Sahne mit Salz und Pfeffer verrühren, auf dem Boden ausstreichen und mit Zwiebeln, Apfel und Kürbis belegen.

Flammkuchen für 15 Minuten backen, dann mit dem (Dörr-)Schinken belegen und weitere 15 Minuten backen.

Flammkuchen in 6-8 Stücke mit dem Pizzaschneider zerschneiden, mit Spinat- bzw. Rucolablättern belegen und auf einem kleinen Teller servieren.

Kürbis-Kokos-Suppe (mit Garnelen) (4 Portionen)

Zutaten:

600 gr. Hokkaido-Kürbis
15 gr. frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
6 EL Öl
10 Stiele Koriandergrün
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
1 Prise Chiliflocken
12 Garnelen (TK geschält, entdarmt und aufgetaut)
3 Bio-Limetten

Zubereitung:

Hokkaido-Kürbis teilen, Kerne und weiches Inneres entfernen und grob würfeln. 15 gr. frischen Ingwer, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein hacken.

4 EL Öl in einem Topf erhitzen und Kürbis, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Blättchen von den Korianderstielen abzupfen und kühl stellen. Die Stiele mittig mit Küchengarn zusammenbinden und zum Kürbis geben.

Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen, mit Salz und einer Prise Chiliflocken (nach Geschmack) würzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 20-25 Minuten (bis der Kürbis weich ist) garen.

Korianderstiele aus dem Topf nehmen, den Kürbis mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Mit Salz und einem Spritzer Limettensaft (aus einer halben Limette) abschmecken.

Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Öl rundum 3-4 Minuten braten und salzen.

Suppe mit Korianderblättchen, Garnelen und einigen Chiliflocken anrichten und mit 2 Limettenspalten servieren.

Zander an Kürbispüree mit Weißweinschaum (4 Portionen)

Zutaten:

500 gr. Hokkaido-Kürbis (alternativ Butternut- oder Muskatkürbis)
200 gr. Kartoffeln
120 ml Milch
2 EL Butter
1 Prise Muskatnuss
4 EL Olivenöl
4 Zanderfilets
100 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
150 ml Weißwein
Salz, Pfeffer
Salbei

Zubereitung:

Kürbis teilen, Hokkaido nicht, alle Alternativen schälen. Das weiche Innere und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden, Kürbis und Kartoffeln für ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen bis beide weich sind aber nicht zerfallen.

Kochwasser abgießen und Kartoffeln und Kürbis mit einer Flotten Lotte fein pürieren, alternativ im Topf zerstampfen. Milch und Butter erhitzen bis die Butter geschmolzen ist und zum Püree geben. Alles gut vermischen und mit Salz und Muskat abschmecken. Warm stellen.

Für den Weißweinschaum Gemüsebrühe und Weißwein in einem Topf aufkochen und solange köcheln lassen bis die Mischung auf ca. 2/3 einreduziert ist. Dann die Sahne zugeben und bei geringer Hitze weiter köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Olivenöl erhitzen und ca. 2/3 der Salbeiblätter darin knusprig anbraten. Danach auf einem Küchenpapier trocknen lassen. Restliche Salbeiblätter hacken.

Zanderfilet trocken tupfen, auf der Hautseite mit einem scharfen Messer fein einritzen. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets erst mit der Fleischseite 2 Minuten braten, dann auf die Hautseite wenden und 2-3 Minuten braten bis die Haut knusprig ist.

Mit einem Pürierstab die Weißwein-Sahne-Gemüsebrühe-Mischung aufschäumen. Das kann beliebig beim Anrichten wiederholt werden.

Kürbispüree auf den Tellern verteilen, je ein Zanderfilets darauf legen, den Weißweinschaum auf den Tellern verteilen (ggfls. Aufschäumen wiederholen), die knusprigen Salbeiblätter auf den Zanderfilets verteilen und die gehackten Salbeiblätter über das Püree geben und sofort servieren.

Kürbis-Gorgonzola-Pasta (4 Portionen)

Zutaten:

800 gr. Hokkaido-Kürbis
300 ml Schlagsahne
400 gr. Nudeln
6 Stiele Salbei
60 gr. Walnuskerne
200 gr. Gorgonzola

Zubereitung:

Einen großen Topf mit Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen.

Derweil vom Kürbis das weiche Innere und die Kerne entfernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die Schlagsahne in einem Topf aufkochen, die Kürbisstücke zugeben, mit Salz würzen und bei mittlerer Hitze (nicht kochen) 10-12 Minuten zugedeckt garen.

Nudelwasser salzen und die Nudeln nach Packungsanweisung garen.

Blättchen von den Salbeistielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Walnuskerne hacken.

Salbei zum Sahnekürbis geben, Gorgonzola in Krümeln oder kleinen Stücken dazugeben und schmelzen lassen.

Nudeln abgießen und abtropfen lassen, auf Teller geben, die Kürbis-Gorgonzola-Sauce zugeben und mit den gehackten Walnüssen bestreut servieren.

Birnen-Buttermilch-Crème (4 Personen)

Zutaten:

700 gr. Birnen
80 ml Wasser
½ ausgepresste Zitrone
3 EL Honig
1 Zimtstange
2 TL Agar-Agar
150 gr. Sahne
250 gr. Buttermilch
1 TL Zimt
Walnusskerne

Zubereitung:

Birnen schälen, entkernen und würfeln. Mit Wasser, Zitronensaft, 1 EL Honig und der Zimtstange 10 Minuten köcheln lassen. Die Zimtstange entfernen und die Hälfte der Birnenwürfel zur Seite stellen.

Die restlichen Birnenwürfel pürieren, Agar-Agar einrühren und das Püree nochmals aufkochen. 2 EL Honig unterrühren und alles abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen, Buttermilch, Zimtpulver und Birnenpüree mischen und die Sahne unterheben. Die Crème in Dessertgläser füllen und für mindestens 2 Stunden kaltstellen.

Vor dem servieren die restlichen Birnenwürfel auf die Dessertgläser verteilen und mit gehackten Walnüssen bestreuen.