



Rezepte
für Genießer



**Kürbiskerne
Kürbiskernöle**

Kürbiskern-Käse-Brotaufstrich

- 125 g magerer Camembert**
- 30 ml Kürbiskernöl**
- 1 TL Kürbiskerne**
- ½ Zwiebel**
- Salz**

Alle Zutaten zusammen mit einem Mixer pürieren.

TIPP: Dieser Brotaufstrich hält sich im Kühlschrank einige Tage.

Kürbiskernöl-Pesto

- 50 g geröstete Kürbiskerne**
- 2 Schalotten**
- 1 TL Balsamico**
- 50 – 100 ml Gemüsebrühe**
- 4 EL Kürbiskernöl**
- 1 Bund glattblättrige Petersilie**
- ½ Bund Basilikum**
- Salz, Pfeffer**

Schalotten schälen und klein schneiden. Petersilie und Basilikum von den Stielen zupfen. Sämtliche Zutaten mit dem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatdressing

- 4 EL Kürbiskernöl**
- 2 EL Obstessig**
- 1 TL Senf**
- 1 TL Honig oder Zucker**
- Salz und Pfeffer**



Kürbis-Lasagne

(5-6 Portionen)

- 2 Zwiebeln**
- 1 Stück Ingwer**
- 1,2 kg Kürbis (zum Beispiel: Hokkaido)**
- 2EL Olivenöl**
- 400 g gewürfelte Tomaten**
- 1 TL Currypulver**
- ¼ l Gemüsebrühe**
- 12 Lasagneblätter**
- 200g geriebenen Gouda**
- 2 Pk. Mozzarella**
- 30 g Kürbiskerne**
- Salz, Pfeffer**

Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Kürbis schälen, Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, Kürbis und Tomaten zugeben und 3-4 Min. zugedeckt mitdünsten. Mit Ingwer, Curry, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen. Auflaufform mit Butter einfetten. Im Wechsel Lasagneblätter, Käse und Soße einfüllen. Als oberste Schicht Soße auflegen, in Scheiben geschnittenen Mozzarella und Kürbiskerne verteilen. Bei 190 °C ca. 45 Min. backen.



Kürbis-Karotten-Cremesuppe mit Orangensaft und Ingwer

- 1 EL Olivenöl**
- 1 kleine Zwiebel**
- 300 g Kürbisfleisch
(z.B. Butternuss oder Muskat)**
- 300 g Karotten**
- 800 ml Gemüsebrühe**
- 2 unbehandelte Orangen**
- 100 ml süße Sahne**
- 1 kleines Stück Ingwer**
- Muskatnuss, Pfeffer**

Zwiebel schälen und fein hacken.
Kürbis und Karotten schälen und klein würfeln.
Beide Orangen auspressen und
Ingwer schälen. Zwiebel, Kürbis und Karotten
im Olivenöl andünsten, mit Gemüsebrühe
aufgießen, aufkochen, bei kleiner Hitze weich
garen und anschließend pürieren.
Cremesuppe mit Orangensaft und der süßen
Sahne aufkochen und mit Muskatnuss, Pfeffer
und feingeriebenen Ingwer würzen.

TIPP: Die Kürbis-Karotten-Cremesuppe
mit einem Klecks Sahne, Kürbiskernöl
und Kürbiskernen garnieren.



Gebratener Spargel mit Kürbiskernöl

(4 Portionen)

800 g Spargel
2 EL Kürbiskernöl
1 EL Olivenöl
1 Schuss Balsamico
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Geschälter Spargel in Stücke schneiden und in heißem Olivenöl unter regelmäßigem Wenden leicht braun anbraten.

Je nach Dicke des Spargels kann dies 10-15 Min. dauern. Salzen, pfeffern, mit Balsamico ablöschen, Zucker zugeben und einmal kurz aufkochen. Kürbiskernöl zugeben. Lauwarm oder kalt servieren.

TIPP: Mit grünem oder gemischtem Salat, kombiniert mit Meeresfrüchten auch ein leichtes Hauptgericht.



Kürbiskernöl-Gugelhupf

(für eine große Gugelhupfform)

8 Eier
200 ml lauwarmes Wasser
200 ml Kürbiskernöl
300 g Honig
200 g Zucker
200 g gemahlene Kürbiskerne
500 g Mehl
Vanillezucker
Paniermehl
Backpulver

Gugelhupfform einfetten und mit Paniermehl ausstäuben. Eiweiß steif schlagen. In einer extra Schüssel Eigelb, Wasser, Honig, Zucker, Vanillezucker und Kürbiskernöl luftig aufschlagen. Gemahlene Kürbiskerne hinzufügen. Mehl und Backpulver unterrühren. Eischnee vorsichtig unterheben und die Masse in die Gugelhupfform einfüllen. Gugelhupf im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 1 Stunde backen.



Seybold Naturkost
In den Herrenäckern 28/1
74348 Lauffen am Neckar
Telefon 07133 12899
info@seybold-lauffen.de

www.seybold-lauffen.de