

Kürbis-Tomaten-Suppe mit Reis

Was lange währt, wird endlich gut. Als die Tomate mit der Entdeckung Amerikas nach Europa kam, wusste man lange nichts mit ihr anzufangen. Fast 300 Jahre kannte man sie bei uns nur als Zierpflanze. Heute jedoch könnte man sich die mediterrane Küche ohne Tomaten gar nicht mehr vorstellen. Das folgende Rezept ist ideal für ein leichtes Mittagessen.

Für 4 – 6 Personen

1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido)

1 l Wasser

500 g Tomaten

50 g (Basmati-)Reis

2 TL gemahlener Koriander

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

½ TL frisch geriebener Muskat

100 ml Sahne

1½ TL Meersalz

3 EL frisch gehackte Korianderblätter bzw. Petersilie



So wird's gemacht:

- 1) Kürbis waschen, schälen (Hokkaido braucht nicht geschält zu werden), entkernen und klein schneiden. In einem Topf mit 1 l Wasser etwa 15 Minuten kochen. Tomaten in kochend heißem Wasser blanchieren und enthäuten. Eine halbe Tomate in kleine Stücke schneiden und die restlichen Tomaten pürieren. Kürbis ebenfalls pürieren und zusammen mit den Tomaten weitere 10 – 15 Minuten kochen.
- 2) In der Zwischenzeit Reis in einem kleinen Topf mit etwa 100 – 125 ml Wasser kochen.
- 3) Nun die Suppe mit Koriander, Pfeffer, Muskat, Sahne und Salz würzen. Eventuell etwas Wasser dazugeben und noch einmal aufkochen lassen. Zum Abschluss Reis dazugeben und mit frisch gehackten Korianderblättern bzw. Petersilie bestreuen.

Tipp: Die Suppe bekommt einen würzigeren Geschmack, wenn Sie ganze Koriandersamen in einem Topf trocken rösten und anschließend frisch mahlen.

Servieren Sie zu dieser Suppe Papadams, die berühmten hauchdünnen indischen »Riesencracker« aus Linsenmehl. Ob in Öl frittiert, über einer Gasflamme geröstet oder kurz im Toaster oder Waffeleisen geröstet, Papadams sind in Sekundenschnelle zubereitet. Sie erhalten sie in jedem indischen und oft auch persischen bzw. asiatischen Lebensmittelgeschäft.

Kürbis-Kartoffel-Gratin mit Mais

Die tolle Knolle. Jahrtausendlang war die Kartoffel bei den Inkas ein Grundnahrungsmittel. Bei uns bekam sie diese Bedeutung erst durch einen »Trick« von Friedrich dem Zweiten, dem »Alten Fritz«: Erst nachdem er die Erdäpfel unter Polizeiaufsicht in die Erde pflanzen ließ, waren auch die Bauern vom Wert dieser Pflanze überzeugt. Wenn's einfach und schnell gehen soll, liegen Sie bei diesem Gratin genau richtig.

Für 4 Personen

650 g Kartoffeln
550 g Kürbis
2 EL Olivenöl
1 EL frisch geriebener Ingwer
1½ TL Curry
150 ml Gemüsebrühe
1 Glas Gemüsemais (Abtropfgewicht 285 g)

Für den Guss:

150 g Doppelrahm-Frischkäse
150 g saure Sahne
4 – 5 EL Gemüsebrühe
1 TL Meersalz
½ TL frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 TL Curry
1 Bund frisch gehacktes Basilikum

So wird's gemacht:

- 1) Pellkartoffeln kochen.
- 2) Kürbis waschen, schälen, entkernen und in dünne Würfel schneiden.
- 3) Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Curry und Kürbiswürfel anrösten und nach etwa 5 Minuten mit Gemüsebrühe aufgießen. Kürbis etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Gemüsemais abtropfen lassen und kurz vor Ende der Kochzeit zu dem Kürbis geben.
- 4) Backofen auf 220° C vorheizen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Auflaufform einfetten. Abwechselnd Kartoffeln und Kürbis-Mais-Mischung in die Form schichten. Das Kürbiskochwasser über den Auflauf gießen. Alle Zutaten für den Guss zu einer dickflüssigen Masse rühren und ebenfalls über das Gemüse gießen.
- 5) Gratin im Backofen 25 – 30 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Zu diesem Kürbisgratin passt Feldsalat oder ein Kürbis-Raita (s. Seite 153).



Nougat-Kürbis-Eis

Energie pur. Haselnüsse sind wohl die beliebtesten Kraftpakete aus dem Nussparadies. Sie enthalten nicht nur Enzyme, Mineralien und Vitamine, sondern auch jede Menge ungesättigte Fettsäuren. Damit sind Haselnüsse ideal für Gehirn und Nerven, aber auch für Haut, Gefäße und Muskulatur. So lecker und gesund kann Eiscreme sein.

Für 8 Personen

400 g *Butternusskürbis*
(oder andere *Moschus-* bzw. *Riesenkürbissorte*)
1 EL *Butter*
200 g *geröstete und gemahlene Haselnüsse*
100 ml *Ahornsirup*
200 ml *Milch*
1 *gestrichener TL Agar-Agar-Pulver*
400 g *Vollrohr- oder Roh-Rohrzucker*
1 TL *gemahlene Bourbon-Vanille*
500 ml *Sahne*



So wird's gemacht:

- 1) Butternusskürbis der Länge nach halbieren, entkernen und mit Butter bestreichen. Kürbis im Backofen bei 200° C 30 – 40 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
- 2) In der Zwischenzeit die gerösteten und gemahlene Nüsse in einer großen Schüssel mit Ahornsirup mischen. 100 ml kalte Milch mit Agar-Agar in einer Tasse verrühren und die restlichen 100 ml in einem kleinen Topf erhitzen. Sobald die Milch kocht, die kalte Agar-Agar-Milch hinzufügen und unter ständigem Rühren 2 – 3 Minuten kochen. Anschließend den Topf von der Flamme nehmen und Zucker und Vanille hineinrühren.
- 3) Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus dem Kürbis schaben und durch ein feines Sieb streichen bzw. pürieren. Dieses Kürbispüree gemeinsam mit der Agar-Agar-Milch und der Sahne unter das Nussmus rühren. Anschließend die Masse in ein oder mehrere geeignete Gefäße füllen und tiefkühlen.
- 4) Eismasse nach etwa 2 Stunden umrühren, um die Eiskristalle zu brechen. Nach weiteren 4 – 6 Stunden können Sie dieses Eis schon servieren.

Tipp: Haselnüsse rösten: Haselnüsse auf einem Blech im Backofen bei 200° C 10 Minuten rösten, bis die Häutchen aufspringen. Abgekühlt lassen sich die Häutchen sehr leicht abreiben und die Nüsse dann fein mahlen. Am praktischsten ist es, das Blech mit den Nüssen beim Backen des Kürbis einfach mit einzuschieben oder die Nachhitze zu nutzen!