


CORNELIA SCHINHARL

# Herbst, Winter, Gemüse!

Überraschend neue Rezepte  
für Kürbis, Kohl und Knolle

**G|U**



A close-up photograph of a basket filled with autumn vegetables. In the foreground, several yellow parsnips with their roots are visible, alongside several round, reddish-brown root vegetables, possibly Jerusalem artichokes or similar tubers. The background is softly blurred, showing more of the basket and some green foliage.

# HERBST, WINTER, GEMÜSE!

ÜBERRASCHEND NEUE REZEPTE  
FÜR KÜRBIS, KOHL UND KNOLLE

Texte und Rezepte: Cornelia Schinharl

Fotos: Klaus-Maria Einwanger



## FENCHEL CARPACCIO MIT ORANGE 🍋

*Für 4 Personen*

*Zubereitungszeit: ca. 20 Min.*

*Pro Portion: ca. 415 kcal*

2 Fenchelknollen mit viel Grün

2 Orangen

1 rote Zwiebel

4 EL Pinienkerne

2 EL Zitronensaft

Salz | schwarzer Pfeffer

½ TL Honig

6 EL Olivenöl

4 EL schwarze Oliven

**1.** Vom Fenchel alle braunen Stellen abschneiden. Den Fenchel waschen und der Länge nach halbieren. Den Strunk aus der Mitte herausschneiden, das zarte Grün abzupfen und beiseitelegen.

**2.** Den Fenchel mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden und vier Teller damit auslegen. Von den Orangen die Schale so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden und klein würfeln, die Kerne dabei entfernen. Den Saft, der herausläuft, in eine kleine Schüssel geben.

**3.** Die Zwiebel schälen, halbieren oder vierteln und in sehr feine Streifen schneiden. Auf dem Fenchel verteilen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

**4.** Den Zitronensaft zum Orangensaft geben und mit Salz, Pfeffer und dem Honig würzen. Das Öl nach und nach für eine cremige Sauce unterschlagen. Orangenwürfel untermischen und die Mischung gleichmäßig auf dem Fenchel verteilen. Pinienkerne und Oliven aufstreuen. Das Fenchelgrün fein hacken und ebenfalls auf dem Carpaccio verteilen.

Ich serviere das Carpaccio als Vorspeise mit Ciabatta.



## KÜRBISCARPACCIO MIT GRAPEFRUIT

*Für 4 Personen*

*Zubereitungszeit: ca. 30 Min.*

*Pro Portion: ca. 340 kcal*

1 Stück Muskat- oder  
Butternut-Kürbis (ca. 500 g)

Salz

4 EL Olivenöl

½ rosa Grapefruit

1 Bund Schnittlauch

1 EL Zitronensaft

Chiliflocken nach Geschmack

2 TL Ahornsirup

50 g durchwachsener Räucherseck

30 g Sonnenblumenkerne

**1.** Den Kürbis entkernen, schälen und in sehr feine Scheiben hobeln (siehe S. 113). Mit ½ TL Salz und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel gut mischen und etwas ziehen lassen.

**2.** Von der Grapefruihälfte die Schale so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch fein würfeln und den auslaufenden Saft auffangen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Zitronensaft und den Grapefruitsaft mit Chiliflocken und dem Ahornsirup verrühren. Das restliche Olivenöl nach und nach unterschlagen. Grapefruit und Schnittlauch unterrühren, alles mit Salz abschmecken.

**3.** Den Speck von Schwarte und Knorpeln befreien und klein würfeln. Mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, bis der Speck glasig ist und die Kerne leicht braun sind.

**4.** Die Kürbisscheiben dekorativ auf Teller verteilen. Die Grapefruitmischung gleichmäßig darübergerben, die Speckmischung ebenfalls darauf verteilen und das Carpaccio gleich servieren.

Diese aromatischen, knusprig gebackenen Steckrüben vertragen sich ganz wunderbar mit dem würzigen Spinatjoghurt-Dip!

# STECKRÜBEN – WEDGES MIT SPINATJOGHURT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 385 kcal

1 Steckrübe (ca. 1 kg)  
4 EL Öl  
Fleur de Sel  
Chiliflocken nach Geschmack  
500 g Wurzelspinat  
Salz  
2 Frühlingszwiebeln  
30 g gemahlene Walnüsse  
400 g Joghurt  
1 TL Zitronensaft  
schwarzer Pfeffer

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Steckrübe schälen, vierteln und in gut 1 cm dicke Spalten schneiden. Das Öl, Salz und Chiliflocken in einer Schüssel gründlich mit den Steckrüben mischen.
2. Die Steckrübenspalten auf dem Backpapier verteilen und im heißen Ofen (Mitte) 20 – 25 Min. backen, bis sie gar und knusprig sind. Zwischendurch ein- bis zweimal durchrühren.
3. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Wasser zum Kochen bringen und salzen, den Spinat darin in ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. In einem Sieb gründlich kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzeln und welke grüne Teile abschneiden, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Die gemahlene Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht rösten. In eine Schüssel geben.
5. Den Spinat gut ausdrücken und fein hacken, mit den gerösteten Walnüssen unter den Joghurt rühren und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinatjoghurt zu den Steckrüben-Wedges servieren.

Dazu reiche ich außerdem Brot und einen Salat.

## APFEL – DATTEL – JOGHURT

Statt Spinat 2 säuerliche Äpfel schälen und grob raspeln. Mit 4 gewürfelte Datteln und 30 g gemahlene Walnüsse unter den Joghurt mischen, salzen und pfeffern.



**Spinat verlesen** Winterspinat hat dickere, größere Blätter, die meist mit der Wurzel verkauft werden, weshalb er auch Wurzelspinat heißt. Wurzeln und dicke Stiele abknipsen, welke Blätter aussortieren.



**Spinat waschen** Weil sich in den Blättern Sand und Erde sammelt, muss Wurzelspinat gut gewaschen werden. Am besten schwenken Sie ihn in stehendem kaltem Wasser gründlich durch – falls nötig, das Wasser mehrmals erneuern.



**Spinat blanchieren** Damit er seine Farbe behält, wird Spinat in reichlich kochendem Wasser nur so kurz gekocht – blanchiert –, bis die Blätter zusammenfallen. In einem Sieb gut abschrecken und abtropfen lassen, evtl. mit den Händen ausdrücken.





So kennt man den ja gar nicht!

# KÜRBIS

Als Suppe gibt's ihn ja überall – mal mit Ingwer, mal mit Kokosmilch und Koriander. Und süßsauer eingelegt hat ihn meine Oma auf den Tisch gebracht. Aber mit Kürbis geht noch viel mehr: Ich zum Beispiel liebe Kürbisfrittes – und überrasche Freunde mit süßer Tarte.

Ein echter Riese unter den Kürbissen ist der Atlantic Giant: Stolze **821 Kilo** brachte ein Exemplar in den USA auf die Waage. In Europa hält Deutschland mit einem immerhin **661 Kilo** schweren Kürbis den Rekord.

Allroundtalent: In Indien macht man MUSIKINSTRUMENTE aus Kürbissen, in Südamerika RUMBAKUGELN, in China basteln sie daraus VOGELKÄFIGE und in Ozeanien MASKEN.

Botanisch gesehen zählt der Kürbis zu den **BEEREN** – so wie Orangen und Tomaten übrigens auch.

**CHIC IN SCHALE:** Als einziger Kürbis kann Hokkaido auch mit Schale gegart und gegessen werden. Also nur waschen, Kerne entfernen und los geht's!

**GROSSFAMILIE:** Auch Gurken, Zucchini und Melonen gehören zu den Kürbisgewächsen!

2,4 Kilo Kürbiskerne aus etwa 30 Ölkürbissen braucht es für **1 l FEINSTES KÜRBISKERNÖL.**

Ein echter Methusalem: Kürbis wurden schon vor rund **9000 JAHREN** angebaut – und gehört damit zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt.



## KÜRBISTARTE MIT ZITRONE 🍃

Für 1 Tarteform (30 cm ø | 12 Stücke)

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Kühlzeit: ca. 1 Std. | Backzeit: ca. 1 Std.

Pro Stück: ca. 270 kcal

Für den Teig:

200 g Mehl

50 g Zucker

Salz

125 g kalte Butter

Für die Füllung:

ca. 700 g Muskatkürbis

1 Bio-Zitrone

4 Eier (Größe M)

150 g Crème fraîche

100 g Zucker

**1.** Für den Teig das Mehl mit dem Zucker und 1 Prise Salz mischen. Die Butter klein würfeln, dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, zwischen zwei Lagen Backpapier legen und rund in der Größe der Form ausrollen. In die Form stürzen, einen Rand hochziehen und den Teig in der Form ca. 1 Std. kühl stellen.

**2.** Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen und das Backblech mit Backpapier belegen. Für die Füllung den Kürbis entkernen, schälen und in Spalten schneiden (siehe S. 113). Den Kürbis auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis er weich ist. Den Kürbis etwas abkühlen lassen, dann fein pürieren. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, eine Hälfte auspressen. Die Eier mit der Crème fraîche und dem Zucker gründlich verquirlen. Kürbispüree, Zitronenschale und -saft untermischen.

**3.** Die Kürbismasse auf dem Teig verteilen und die Tarte im Ofen (Mitte, bei gleicher Temperatur) ca. 1 Std. backen, bis sie fest und leicht gebräunt ist. Abkühlen lassen und frisch genießen.

Dazu schmeckt mir Vanille-Schlagsahne mit geriebenem Ingwer.



## KÜRBISFRITTES MIT CHILITOMATEN 🍃

*Für 4 Personen*

*Zubereitungszeit: ca. 30 Min.*

*Pro Portion: ca. 255 kcal*

- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 getrocknete Chilischoten
- 1 TL getrocknete Thymianblättchen
- 2 TL Honig
- Salz
- 1 Stück Muskat-, Butternut- oder Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
- ca. ¾ l Öl zum Frittieren
- 3 EL Mehl

**1.** Die Dosentomaten und die getrockneten Tomaten abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Beide Tomatensorten mit Chilischoten, Thymian und Honig fein pürieren. Salzen und auf vier Schälchen verteilen.

**2.** Aus dem Kürbis die Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch herausschaben. Den Kürbis schälen und in pommesgroße Stifte schneiden. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins heiße Fett taucht, viele kleine Bläschen aufsteigen.

**3.** Die Kürbisstifte portionsweise salzen, im Mehl wenden und im heißen Öl in 3–4 Min. knusprig frittieren. Die Frittes jeweils mit dem Schaumlöffel aus dem Öl heben, abtropfen und auf einer dicken Lage Küchenpapier entfetten. Wenn alle frittiert sind, mit den Chilitomaten genießen.

# Hauptsache Gemüse...

... auch in der kalten Jahreszeit! Denn gerade jetzt wird das Gemüseangebot auf dem Markt immer bunter. Aber was tun mit Kürbis, Schwarzwurzel, Topinambur und Co.? Ganz einfach: Mitnehmen und genießen! Mit frischen Rezeptideen kommt das Gemüse immer anders auf den Tisch. Und eine umfangreiche Warenkunde sowie genaue Anleitungen zum Verarbeiten von Knolle und Co. machen Gemüsegenuss einfach wie nie!

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-3438-7



9 783833 834387



PEFC  
PEFC/04-32-0928

€ 14,99 [D]  
€ 15,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**