

Nun ist es da – das Gold des Jahres. Eine Zeit, in der wir für unsere Mühen belohnt werden und die Ernten einfahren, die uns über den Winter bringen.

Meteorologisch hat der Herbst seine Pforten schon weit geöffnet. Mit sinkenden Temperaturen und kürzer werdenden Tagen, aber dafür mit einem prächtigen Kleid aus grellen, erdigen Farben verwöhnt uns diese Jahreszeit noch einmal mit der Fülle der Natur.

Was wäre da der Herbst ohne Kürbis?

Als ich 1991 nach Deutschland kam, fristete der Kürbis ein kümmerliches Dasein in Kochbüchern aus Großmutter's Zeiten. Inzwischen finden wir den Kürbis mit seinen unzähligen Sorten in verschiedensten Aufmachungen als Speisen auf unseren Tischen.

Am beliebtesten scheint dabei der aus Japan stammende Hokkaido-Kürbis zu sein, weil man ihn ungeschält am einfachsten zubereiten kann.

Auch sind die Kerne des Kürbisses geröstet auf einem Salat immer eine willkommene Bereicherung. Oder man verwendet sie karamellisiert als Zugabe und Verfeinerung süßer Speisen.



Das Rezept im Anhang ist auch für Kinder geeignet.
Herzlichste nutri-Grüße

KÜRBIS MUFFIN

Für 12 Portionen:

120 g weiche Butter, ½ TL Salz, 100 g Rohrohrzucker, 2 Eier, 1 TL Vanillezucker, 1 TL Zimt, ½ TL gemahlener Muskat, ¼ TL Ingwerpulver, ¼ TL Nelkenpulver, 300 g Kürbisfleisch (z. Bp. Hokkaido), 150 g Dinkelmehl 630, 2 TL Backpulver, 200 g (Ziegen-)Frischkäse, 30 g Kürbiskerne

Den Kürbis entkernen und würfeln. Im Dampf gar kochen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Dann mit Stabmixer pürieren.

Backofen auf 190°C vorheizen.

Butter, 100 g Zucker und Eier schaumig schlagen. Kürbis mit Gewürzen mischen und unter die schaumig geschlagene Mischung geben. Backpulver mit gesiebttem Mehl vermischen und unter o.g. Masse rühren bis eine homogene Teigmasse entsteht. Papierförmchen in Muffinblech setzten. Den Teig mit Hilfe eines Löffels in die Förmchen geben und 20-25 Minuten backen.

Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nachdem die Muffins abgekühlt sind, Frischkäse auf den Muffins verteilen und mit Kürbiskernen garnieren.

September 2014

Angela Cristina Hering
Ernährungsberaterin
www.nutrisurya.com
Tel: 0172 9189822