

# Lila Bratkartoffeln



Lila Bratkartoffeln

Kartoffeln sind ja ein tolles Essen, aber noch toller (weil viiiiel höherer Gehalt an Antioxidantien und damit auch viel gesünder) sind lila Kartoffeln. Unsere Bezugsquelle ist Biogemüse Hopf. Für 1 Backblech

1,5 kg **lila Kartoffeln** und einen kleinen

**Hokaido-Kürbis** waschen, putzen und in Scheiben bzw. Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben.

1 TL **Paprika** edelsüß,

**1/2 TL Majoran,**

**Kümmel,**

**Knoblauch-pulver,**

**Zwiebelpulver,**

**Chili-flocken** und bei Bedarf

Salz (schmeckt aber auch OHNE sehr gut) vermischen und mit den Kartoffel/Kürbisstücken vermischen, dann noch einen Schuss Öl dazu und auf das Backblech (mit Backpapier) geben und bei 220 Grad ca 1 Stunde im Rohr backen. Dazu schmecken zum Beispiel Salat, Ketchup oder Sweet Chili Soße.



---

# Kürbisgemüse mit Polenta



Für das Kürbisgemüse eine kleine **Zwiebel** schneiden und in wenig Fett anrösten. Ein paar **Karotten** und einen **Hokkaido-Kürbis** waschen, in Würfel schneiden und ca 5 cm von einer Stange **Lauch** in schmale Streifen schneiden. Von all dem geschnippelten Gemüse die geschnittenen Karotten zuerst zum Zwiebel geben und auf kleiner Flamme ein paar Minuten mitdünsten lassen, danach Kürbis und Lauch hinzufügen, würzen (wir haben **Sonnentor „Gute Laune“** genommen, **Salz und Pfeffer** sind aber auch ok), mit etwas Wasser aufgießen und weichdünsten. Abschließend mit dem Kartoffelstampfer ein bisschen zerquetschen und einen Löffel **Mandelmus** unterrühren.

Für die Polenta gut 2 Tassen **Wasser** aufkochen, **salzen** und dann 1 Tasse **Polenta** vorsichtig einrühren. (Wir haben Polenta mit Steinpilzen genommen, weshalb die Farbe eher bräunlich als gelb ist.) Wer mag, kann gerne einen Schuss Sojacuisine dazugeben oder einen Löffel Pflanzenmargarine (Alsan). Auf kleiner Flamme kurz quellen lassen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.und im Backrohr bei 180 Grad fertigquellen und kross werden lassen.

---

## Pasta mit Kürbis und

# Kichererbsen



Hurra, Hurra, die Kürbissaison ist wieder eröffnet. Und wir starten gleich mit dem ersten Rezept:



Für dieses Gericht haben wir einen **Hokkaidokürbis** gewaschen, geputzt und in kleine Würfel geschnitten und ihn zu einer kleinen, in wenig **Fett** gerösteten **Zwiebel** gegeben, kurz mitbraten lassen und mit etwas Gelbwurz (Kurkuma) gewürzt. Das Gemüse haben wir dann mit etwas Wasser aufgegossen und 10-15 Minuten köcheln lassen; knapp vor dem Garwerden noch die Kichererbsen (Dose, Glas oder selbst gekocht) dazu und miterhitzen.

Währenddessen haben wir die **Nudeln** (ca 20 dag) gekocht (möglicherweise gibt es auch Nudel-Reste, dann nichts wie her damit!) und mit dem Kürbisgemüse vermischt. Salzen und pfeffern nicht vergessen und (eventuell mit Salat) genießen!

---

# Kürbisgulasch



Für das Kürbisgulasch eine **Zwiebel** schälen, schnippeln und in wenig Fett anrösten. **Kürbis** (nach Belieben) geputzt, geschält und in Stücke geschnitten dazugeben, mit **Paprikapulver** bestreuen und kurz mitrösten lassen, danach mit einem kräftigen Schuss **Essig** ablöschen, **Kümmel** dazugeben und mit Wasser aufgießen. Das Ganze gar dünsten lassen und mit Salz abschmecken. Wir hatten noch Basmatireisreste und haben diese

zum Kürbis serviert. Aber es schmecken z.B. auch gekochte Kartoffeln sehr gut dazu.

---

## Gefüllter Kürbis



Einen **Hokkaido Kürbis** waschen, in der Mitte auseinanderschneiden und vom kernigen Innenleben befreien. Die Innenseite nun **salzen**, **pfeffern** und eventuell mit **Balsamico** einpinseln (weil mir persönlich der Kürbis sonst ein wenig zu fad und pampig schmeckt).

Für die Fülle haben wir [„Reis mit scharf,“](#) verwendet, es kann aber auch jegliches anderes Getreide verwendet werden. (Ist übrigens sicher auch toll mit Erdäpfelpüree). Für Reis mit scharf frische **Pfefferoni** schnippeln und anbraten, den gewaschenen Reis dazugeben, kurz mitrösten und dann mit 1 1/2 x soviel Wasser aufgießen. salzen nicht vergessen!

Wir haben das Ganze dann noch mit **Paradeissoße** garniert (entweder fertig gekaufte Soße mit Kräutern oder selbstgemacht mit Tomatenpulpa, die mit Zucker und Kräutern abgeschmeckt wird). Köstlich dazu ist ein frischer **Salat**.

---

## Kürbis-Karotten-Gemüse



Große Karotte, Ingwer,

Hokkaido

Soeben ausprobiert! Echt genial!

Also: Einen Hokkaido-**Kürbis** (weil man ihn nicht schälen muss...), **Karotten**, **Erdäpfel** (nach Möglichkeit mehlig) und ein Stück **frischen Ingwer** schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser kochen (Druckkochtopf: 5 Minuten). Wenn man das Gemüse als Suppe essen will, kann man natürlich mehr Wasser dazufügen. Abschließend unvollständig pürieren (damit von allem auch einige ganze Stücke übrig bleiben), salzen und den Saft einer **Orange** dazugeben (ersatzweise ein wenig Essig oder Zitrone oder einen sauren Apfel). Mit Brot oder Getreide servieren. Gutes Gelingen!



Kürbis-Karotten-Gemüse

---

## Bratkartoffeln mit Kürbis



(Bio)**Kartoffeln** waschen, in Scheiben schneiden und dachziegelartig auf dem Blech (+Backpapier) aufschichten. **Kürbis** (am besten Hokkaido, den muss man nicht schälen) waschen, aushöhlen (Kerne weg), in Spalten schneiden und neben die Kartoffeln legen. Das ganze Gemüse salzen und ins Backrohr stellen, wo es bei 220 Grad ca eine knappe Stunde brauchen wird. Wer es molliger mag, kann das Gemüse mit einer Kräuter-Öl-Marinade bestreichen. Sehr gut dazu passt eine **Sojajoghurtsoße**, bei der man nach Belieben und Saison (Tiefkühl-) **Kräuter** und Salz in das Joghurt mischt.