Sunny Hokkaido

Sorte

Sunny Hokkaido ist ein neuer Kürbis vom bekannten Hokkaido-Typ. Seine Vorteile sind die kompakte und handliche Form und Größe, sowie sein excellentes, gesundes Fruchtfleisch, das für alle Kürbisrezepte und Arten der Zubereitung geeignet ist.

Saison

Sunny Hokkaido ist erhältlich von Ende August bis Anfang November.

Lagerung

Nach dem Kauf bewahren Sie ihn am besten bei Zimmertemperatur auf. Angeschnitten hält er im Kühlschrank gut verpackt etwa 3-4 Tage.

Nährstoffe

Sunny Hokkaido enthält neben vielen Mineralien vor allem die Vitamine A, C und E. Sein Gehalt an Ballaststoffen und seine gute Bekömmlichkeit empfehlen ihn für die Ernährung, besonders für Kinder und Babys.

Zubereitung

Sunny Hokkaido läßt sich gut teilen, entkernen und verarbeiten. Ein besonderer Vorteil, er muß vor dem Kochen oder Braten nicht geschält werden.

Ein Produkt der
Thomas-Haenraets GbR
D-50354 Hürth

Alles über Kürbisse unter :
www.kuerbis-company.de

Kürbis-Tips

Saison
Inhaltsstoffe
Lagerung
Zubereitung
Rezepte

Kürbis-Company

Feine Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen :

500 g Kürbisfleisch, 1-2 Kartoffeln, 1-2 Karotten, 1 große Zwiebel, ein Stück Butter 200 ml Schlagsahne, 1 Bd. gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer

Kürbis und Kartoffeln schälen und gemeinsam mit der Zwiebel und den Karotten in kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf werden danach Kürbis, Karotten, Kartoffeln und Zwiebel weich gekocht. Wichtig ist immer genügend Wasser (ca. ½ l) dazu zu geben. Anschliessend den Topfinhalt mit einem Purierstab oder Kartoffelstampfer purieren - dabei ruhig noch Wasser hinzugeben. Nun hat die Suppe die richtige Konsistenz und mit Salz und Pfeffer wird für die rechte Würze gesorgt. Dann die Hälfte der Schlagsahne unterrühren und jeder servierten Suppenschale einen Klecks geschl. Sahne und etwas Petersilie zufügen.

Original Pumpkin-Pie

Zutaten :

400 g Kürbisfleisch
250 g Mehl, 50 g weißer Zucker
125 g Butter, 1 Ei, Salz, Butter für die Form, 100 g braunen Zucker, 1 TL Zimt, 3 getrennte Eier, 100 g genahlene Mandel
2 TL Vanillepuddingpulver

Aus Mehl, weißem Zucker, Butter, Ei und der Prise Salz einen Teig kneten und ihn 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Kürbisfleisch auf dem Backblech im Ofen bei 200 °C ca. 30 Min. garen, dann pürieren. Das Püree mit braunem Zucker, Mandeln, Zimt, Puddingpulver und Eigelb verrühren. Eiweiß steif schlagen, unter die Füllung heben. Eine Springform fetten, den Mürbeteig darin ausrollen, daß ein 3 cm hoher Rand stehen bleibt. Füllung in die Form gießen und bei abermals 200 °C 30 Min. backen.

Kürbis-Tip : Kürbisfleisch läßt sich einfach und schnell zu Kürbismus kochen. Dieses läßt sich prima, auch portionsweise, einfrieren und ist die Grundlage für sehr viele Kürbisgerichte, wie Kuchen, Pies oder Suppen. So können Sie über einen langen Zeitraum leckere Kürbisgerichte genießen und brauchen übriges Kürbisfleisch nicht weg zu werfen.

Würzige Kürbiskrapfen

Zutaten :

300 g Kürbispüree (gut abgetropft), 150 g Vollkornmehl, Backpulver, ½ TL Salz Pfeffer, etwas Oregano etwas Basilikum, 50 g abgetropften Quark 1 Ei, 1 EL geriebenen Käse, Fett zum Frittieren

Etwa 500 g Kürbisfleisch zu Püree verarbeiten (Kochen und pürieren) Alle Zutaten miteinander verrühren. Teig etwa 30 Min. quellen lassen. Den Teig esslöffelweise portionieren und in heißem Fett ca. 5 Min. ausbacken. Auf Küchentüchern abtropfen lassen und sofort servieren.

Kürbis-Kartoffel-Waffeln

Zutaten :

300 g geschälte, fein geraspelte Kartoffeln, 300 g fein geraspelter Kürbis
2 TL frischer Schnittlauch
2 Eier, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat

Alle Zutaten mischen und Mehl hinzufügen bis der Teig bindet. Im gut gefetteten Waffeleisen goldbraun backen. Schmeckt als Beilage oder auch mit Schinken und Käse überbacken, oder einfach mit Tsatziki.

Zwiebel-Hokkaido-Kuchen

Zutaten :

500 g Kürbisfleisch, 500 g Zwiebeln, 250 g Mehl, 0,25 L saure Sahne, 3 Eier, Öl, 125 g Margarine, 1 Pr. Backpulver Gewürze nach Wahl

Aus Mehl, Margarine, 1 Ei, Backpulver und Salz Teig zubereiten und eine Springform damit auskleiden. Die geschälten, klein geschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne mit heißem Öl 20 Min. dünsten, den klein geschnittenen Kürbis zufügen und weitere 15 Min. dünsten. Sahne, die restlichen Eier und Gewürze verrühren, über das Gemüse geben und aufstocken lassen. Belag auf dem Teig verteilen. Backzeit rd. 1 Stunde bei 175 °C.