



# KÜRBIS

Die 8 leckersten und aromatischsten Kürbisrezepte für Thermomix®

## Rezeptübersicht



Kürbiströte mit Lachs-Tatar



Quitten-Kürbis-Chutney



Kürbis-Gnocchi  
in Chili-Honig-Butter



Kürbis-Zucchini-Suppe



Käsefondue im Kürbis



Kürbis-Sticks  
mit Mix-Panade



Basisrezept Kürbispüree



Cremiges Kürbisrisotto

# Kürbis

Die 8 leckersten und aromatischsten Kürbisrezepte für Thermomix®

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

seid Ihr auch hin und weg, wenn es um leckeren Kürbis geht?

Wir haben den orangenen Riesen für Dich neu interpretiert und zeigen Dir unsere Rezept-Favoriten neben der klassischen Suppe: für eine bunte und abwechslungsreiche Herbstküche!



Genieße cremiges Kürbisrisotto, saftige Puffer oder knusprig marinierte Kürbispommes. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Denn der Kürbis lässt sich gut und vielfältig mit u. a. Ingwer, Curry, oder Chili kombinieren. Wir hoffen, dass wir Dich inspirieren und überraschen können. Oder hast Du schon einmal ein Fondue im Hokkaido serviert?


Wir wünschen Euch einen leckeren Herbst und einen guten Appetit!



*Euer mein ZauberTopf-Team*






# Kürbiströsti mit Lachs-Tatar

**1** | Kartoffeln und Kürbis in den  geben, **7 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Eier, Mehl, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer zugeben, **30 Sek.** | **Stufe 3** verrühren.

**2** | Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Mithilfe von 2 Löffeln aus der Masse kleine Küchlein in die Pfanne setzen. Von jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 4 Min. anbraten, bis die Rösti von beiden Seiten goldbraun sind. Den  spülen.

**3** | Frühlingszwiebeln und Chili in den  geben und **6 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben.

**4** | Den angefrorenen Lachs **3 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fleisch in der Schale in Stücke schneiden. Mit dem  aus der Schale zum Lachs in den  geben. Saft von der Limette, Crème fraîche, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer und Cayennepfeffer hinzugeben, alles **10 Sek.** |  **Stufe 3** vermischen. Das Tatar auf den Rösti anrichten und servieren.



ZUTATEN FÜR **15 Stück**



- ★ **350 g Kartoffeln, in Stücken**
- ★ **400 g Kürbisfleisch (z.B. Butternut-Kürbis), in Stücken**
- ★ **2 Eier**
- ★ **30 g Mehl Type 405**
- ★ **1 ½ TL Salz**
- ★ **2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **Öl oder Butterschmalz zum Braten**
- ★ **2 Frühlingszwiebeln**
- ★ **1 rote Chilischote**
- ★ **250 g frischer Lachs in Sushi-Qualität (alternativ Räucherlachs), 30 Min. im Gefrierfach angefroren, in Stücken**
- ★ **1 Avocado**
- ★ **Saft von 1 Limette**
- ★ **50 g Crème fraîche**
- ★ **½ TL Cayennepfeffer**


PRO STÜCK:

130 KCAL | 6 G E | 7 G F | 10 G KH



# Quitten-Kürbis-Chutney

**1** | Kürbis, Quitten und Wasser in den  geben und **6 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern, dann **25 Min.** | **100 °C** |  | **Stufe 1** einkochen.

**2** | Gelierzucker, Limettensaft, Ingwer, Vanille und Sternanis zugeben und weitere **6 Min.** | **100 °C** |  | **Stufe 2** kochen.

**3** | Die Sternanis wieder herausnehmen und das Chutney noch heiß in saubere Gläser füllen. Diese für 5 Min. auf den Kopf stellen und anschließend abkühlen lassen.



ZUTATEN FÜR **6 Gläser**

- ★ **500 g Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido), in Stücken**
- ★ **500 g Quitten, in Stücken**
- ★ **200 g Wasser**
- ★ **500 g Gelierzucker 2 : 1**
- ★ **25 g Limettensaft**
- ★ **1 TL frisch geriebener Ingwer**
- ★ **2 Msp. Vanillemark**
- ★ **3 Sternanis**



PRO GLAS:




398 KCAL | 1 G E | 0 G F | 98 G KH








# Kürbis-Gnocchi in Chili-Honig-Butter

**1** | Altbackene Brötchen in den  geben, **10 Sek.** | **Stufe 10** zu Semmelbröseln verarbeiten, umfüllen. Cheddar in den  geben, **5 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern und umfüllen.

**2** | 500 g Wasser in den  füllen, Kartoffeln in den Garkorb geben und in den  hängen. Hokkaido in den Varoma geben und aufsetzen. Gemüse **25 Min.** | **Varoma** | **Stufe 1** garen, dann abtropfen, 10 Min. abkühlen lassen. Den  leeren.

**3** | Kartoffeln, Kürbis, Mehl, Semmelbrösel, Cheddar, Eigelb, 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer und Muskat in den  geben und **20 Sek.** | **Stufe 6** mithilfe des  vermengen. Etwas mehr Mehl unterrühren, sollte der Teig am  kleben.

**4** | Den Teig auf einer stark bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen mit 2 cm Durchmesser formen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gnocchi auf die Schnittkante drehen, mit einer Gabel leicht eindrücken. Wasser mit 1 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen, die Gnocchi darin portionsweise garen. Sobald sie oben schwimmen, sind sie fertig. Dann abschöpfen.

**5** | Die Butter, Thymian und Ingwer in der Pfanne erhitzen. Chilis und Honig dazugeben, die Gnocchi darin goldbraun anbraten. Mit 2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Mit den Thymianzweigen auf einem Teller anrichten und mit der Butter aus der Pfanne beträufeln.



ZUTATEN FÜR **4 Portionen**




- ★ **100 g altbackene Brötchen, in Stücken**
- ★ **60 g Cheddar, in Stücken**
- ★ **500 g Wasser**
- ★ **400 g Kartoffeln, gewürfelt**
- ★ **600 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt**
- ★ **125 g Mehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten**
- ★ **3 Eigelb**
- ★ **1 ½ TL Salz**
- ★ **2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **1 Prise frisch geriebene Muskatnuss**
- ★ **2 EL Butter**
- ★ **Blättchen von 5 Stielen Thymian zzgl. 2 Stiele für die Dekoration**
- ★ **½ EL geriebener Ingwer**
- ★ **2 rote Chilis, gehackt**
- ★ **½ TL flüssiger Honig**



PRO PORTION:

483 KCAL | 16 G E | 18 G F | 66 G KH



# Kürbis-Zucchini-Suppe

**1** | Zwiebel und Knoblauch in den  geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Öl dazugeben und **2 Min.** | **100 °C** | **Stufe 2** dünsten. Kürbis zufügen und **4 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern,  zu Hilfe nehmen. Karotte, Lauch, Wasser und Gewürzpaste zufügen, **10 Min.** | **100 °C** |  | **Stufe 2** kochen.

**2** | Zucchini in den  geben und **4 Min.** | **100 °C** |  | **Stufe 2** kochen. Eine Minute vor Ablauf Tomaten und Thymian zugeben.

**3** | Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit Basilikumblättchen servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Portionen**

- ★ **1 große Zwiebel, geschält**
- ★ **2 Knoblauchzehen, geschält**
- ★ **2 EL natives Olivenöl extra**
- ★ **1 kg Hokkaidokürbis, gewürfelt**
- ★ **1 Karotte, in Scheiben**
- ★ **1 kleine Stange Porree, in Ringen**
- ★ **1000 g Wasser**
- ★ **2 EL Gemüse-Gewürzpaste**
- ★ **200 g Kirschtomaten, halbiert**
- ★ **1 Zucchini, in Würfeln**
- ★ **Blättchen von 4 Stielen Thymian**
- ★ **Blättchen von 1 Bund Basilikum**
- ★ **1 Prise Zucker**
- ★ **1 TL Salz**
- ★ **2 Prisen frisch gemahle-**

PRO PORTION:

567 KCAL | 43 G E | 23 G F | 45 G KH


**ner schwarzer Pfeffer**





# Käsefondue im Kürbis

**1** | Den Ofen auf 160 °C Ober-/  
Unterhitze vorheizen. Den Kürbis  
oben abschneiden und aushöhlen, den  
Deckel behalten. Das Innere mit dem  
Kürbiskernöl und mit Muskatnuss einrei-  
ben. Den Deckel wieder auf den Kürbis  
setzen, in den vorgeheizten Ofen stellen  
und 30 Min. vorgaren.

**2** | Schalotte, Knoblauch  
und den Rosmarin in den   
geben und **5 Sek.** | **Stufe 6** hacken.  
Käse und Stärke dazugeben und  
**5 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern.

**3** | Den Kürbis aus dem Backofen  
nehmen und die Käsemischung  
hineingeben. Weißwein darübergießen  
und Crème fraîche darauf verteilen.

Die Temperatur auf 200 °C erhöhen,  
den Kürbis ohne Deckel zurück in den  
Ofen stellen und 20 Min. backen, bis der  
Käse vollständig geschmolzen ist.

**4** | Inzwischen das Baguette in  
Streifen oder Würfel schneiden,  
auf ein Blech geben und mit Olivenöl  
beträufeln. 5 Min. vor Ende der Backzeit  
mit in den Ofen geben.

**5** | Käsemischung einmal umrühren  
und das Brot wenden. Dann bei  
200 °C mit der Grillfunktion weitere  
3–5 Min. backen.

**6** | Schnittlauch über dem Käse  
verteilen und Fondue im Kürbis  
mit dem knusprigen Brot servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Portionen**

- ★ **1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis, (ca. 800 g)**
- ★ **1 EL Kürbiskernöl**
- ★ **1 Prise frisch geriebene Muskatnuss**
- ★ **1 Schalotte, geschält**
- ★ **1 Knoblauchzehe, geschält**
- ★ **Nadeln von 1 Zweig Rosmarin**
- ★ **60 g Emmentaler, in Stücken**
- ★ **60 g Cheddar, in Stücken**
- ★ **60 g Gruyère, in Stücken**
- ★ **15 g Stärke**
- ★ **2 EL Weißwein**
- ★ **60 g Crème fraîche**
- ★ **1 Baguette**
- ★ **2 EL natives Olivenöl extra**
- ★ **3 Stiele Schnittlauch, in**

PRO PORTION:

491 KCAL | 20 G E | 29 G F | 39 G KH


## **Röllchen**













# Kürbis-Sticks mit Mix-Panade

**1** | Ofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Brötchen in den  geben, **6 Sek.** | **Stufe 10** zu Semmelbröseln verarbeiten und umfüllen.

**2** | Kürbissticks sowie Stärke in den  geben und **30 Sek.** |  | **Stufe 1** vermischen. 30 g Olivenöl, Paprika-, Chili- sowie Knoblauchpulver hinzugeben und alles **2 Min.** |  | **Stufe 1** vermengen.

**3** | Kürbissticks auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, ohne dass sie sich berühren.

**4** | Mit der Hälfte der Semmelbrösel bestreuen und im heißen Ofen 15 Min. backen. Den  spülen. Inzwischen Knoblauch und Koriander in den  geben, **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Quark, 10 g Olivenöl, Kreuzkümmel, Curry, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben und **20 Sek.** | **Stufe 3** verrühren.

**5** | Die Kürbissticks wenden, mit den restlichen Semmelbröseln bestreuen und weitere 15 Min. backen. Anschließend noch heiß mit dem Quark-Dip servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Portionen**


- ★ **30 g trockenes Brötchen, in Stücken**
- ★ **1 kleiner Hokkaido- oder Butternut-Kürbis (etwa 700 g), in Stiften**
- ★ **30 g Stärke**
- ★ **40 g natives Olivenöl extra**
- ★ **1 EL edelsüßes Paprikapulver**
- ★ **1 EL Chilipulver**
- ★ **1 EL Knoblauchpulver**
- ★ **1 Knoblauchzehe**
- ★ **Blättchen von ½ Bund Koriander**
- ★ **125 g Quark**
- ★ **½ TL gemahlener Kreuzkümmel**
- ★ **1 TL Currypulver**
- ★ **5 g Honig**
- ★ **¼ TL Salz**
- ★ **1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**



PRO PORTION:

256 KCAL | 7 G E | 14 G F | 27 G KH



# Basisrezept Kürbispüree

**1** | Die Kürbiswürfel in den Varoma geben, Wasser in den  geben, Varoma aufsetzen und **30 Min.** | **Varoma | Stufe 1** garen. Jetzt sollten die Kürbiswürfel schön weich sein, anderenfalls noch einmal 10 Minuten nachgaren. Varoma abnehmen und den Kürbis etwas auskühlen lassen.

**2** | Die Kürbiswürfel in den  geben und dann **20 Sekunden** | **Stufe 6** pürieren. Wenn Sie eine größere Menge pürieren, ist es sinnvoll, dabei den  zur Hilfe zu nehmen.

**3** | Püree noch heiß in saubere Gläser füllen und kühl lagern.



ZUTATEN FÜR **300 Gramm**

- ★ **600 g Wasser**
- ★ **1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g), in Würfeln**
- ★ **1 kleiner Butternut-Kürbis (ca. 600 g), in Würfeln**




PRO PORTION:




167 KCAL | 5 G E | 1 G F | 32 G KH

**TIPP** | Insgesamt fasst der Varoma eine Menge von ca. 1,7 kg Kürbiswürfeln.



# Cremiges Kürbisrisotto

**1** | Parmesan in 4 Stücken in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 10** zerkleinern. Entnehmen, beiseitestellen,  waschen. Zwiebel in den  geben und **3 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 30 g Olivenöl zugeben und **3 Min.** | **100 °C** | **Stufe 1** dünsten.

**2** | Risottoreis zugeben und **3 Min.** | **100 °C** |  | **Stufe 1** dünsten. Curry und Weißwein zugeben und **5 Sek.** |  | **Stufe 2** verrühren. Gemüsebrühe und Kürbispüree zugeben und **22 Min.** | **100 °C** |  | **Schonstufe** garen, dabei den Messbecher nicht aufsetzen.

**3** | Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchringe darin glasig anbraten, leicht salzen und pfeffern. Butter und 20 g des geriebenen Parmesans mit dem Spatel unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** | Das Risotto auf 4 Tellern anrichten, mit den Lauchringen und dem restlichen Parmesan garnieren und servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Portionen**

- ★ **100 g Parmesan**
- ★ **1 Zwiebel, halbiert**
- ★ **50 g Olivenöl**
- ★ **250 g Risottoreis**
- ★ **1 Msp. Curry (nach Geschmack)**
- ★ **100 g Weißwein, trocken**
- ★ **650 g Wasser**
- ★ **1 EL Gemüse-Gewürzpaste**
- ★ **100 g Kürbispüree (Basisrezept)**
- ★ **½ Stange Lauch, in feinen Ringen**
- ★ **20 g Butter**
- ★ **½ TL Salz**
- ★ **1 Prise frisch gemahle-**

PRO PORTION:

306 KCAL | 17 G E | 12 G F | 24 G KH

**ner Pfeffer**





## Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel  
Tel. +49 (0)431 / 200 766-0,  
Fax +49 (0)431 / 200 766-50  
E-Mail: [info@zaubertopf.de](mailto:info@zaubertopf.de)  
[www.zaubertopf.de](http://www.zaubertopf.de)

## Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

## Redaktion

Vivien Koitka, Jenifer Wohlers, Katrin Burmeister

## Fotografen

Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Nicky&Max, Nicole Stroschein

## Grafik und Bildbearbeitung

Wibke Freund, Mareike Hansen

## Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

## Veröffentlichungen

Sämtliche Veröffentlichungen in diesen E-Books erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

## Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbauskizzen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

## Datenschutz

Jürgen Koch ([datenschutzanfrage@falkemedia.de](mailto:datenschutzanfrage@falkemedia.de))  
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen  
sweet paul, LandGenuss, Mein LandRezept, So is(s)t Italien,  
Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO, BÜCHER und KIELerLEBEN.  
© falkemedia, 2017 | [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de) | ISSN 2510-392X