

Hier sind sie: Die leckeren Rezepte zum Nachkochen aus dem LZplay Kürbis-Video vom Küchenmeister André Schneider von der Lüneburger „kochgut“ Kochschule. Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!

Kürbis Kokos Süppchen

Zutaten für 4 Personen:

300 g Hokaido Kürbis
400 ml kräftige Gemüse- oder Hühnerbrühe
1 Esspr.L Currypaste oder 1 TL Currypulver
3 Schalotten
2 Stangen Zitronengras
1/2 Bund Koriander
ca. 15 g Ingwer (Größe eines Teelöffels)
2 Knoblauchzehen
2 Stangen Frühlingslauch
200 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
Sonnenblumen- oder Rapsöl/kein Olivenöl

feine Scheiben schneiden.

Die Gemüse- oder Hühnerbrühe, einmal aufkochen und dann mit dem Zitronengras und den Ingwerschalen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Kürbis mit der Currypaste oder -Pulver im Öl anschwitzen. Die Gemüse-Ingwer-Zitronengras-Brühe durch ein Sieb auf den Kürbis gießen. Für ca. 10-12 Min. leicht köcheln lassen. Nun mit einem Stab- oder Standmixer klein pürieren. Zurück in den Topf geben und mit Kokosmilch angießen, aufkochen lassen und abschmecken. Frühlingslauch in sehr dünne Scheiben schneiden, einige Korianderblätter abzupfen. Suppe anrichten und mit dem Frühlingslauch und den Korianderblättern servieren.

Zubereitung:

Den Kürbis abwaschen, halbieren, entkernen und grob kleinschneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinwürfeln. Das Zitronengras längs halbieren und mit einem Messerrücken leicht klopfen. Den Ingwer schälen (Schale aufbewahren) und in

Tipp:

Die Kokosmilch nicht lange aufkochen lassen, da sie sehr schnell an Geschmack verliert. Wer es kräftiger mag, die Brühe eventuell bis zur Hälfte einreduzieren lassen.

Kürbis mit Chorizowurst

Zutaten für 4 Personen:

1 Kürbis Hokaido, ca. 800 g
4 Stck. Chorizowurst, roh
2 Stangen Frühlingslauch
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Kürbis abwaschen, halbieren, entkernen und dann in ca. 12 Schiffchen oder Halbmonde schneiden. Auf

ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Haut der Chorizowurst entfernen, anschließend die Wurst in dünne Scheiben schneiden und zwischen den Kürbis-Halbmonden verteilen. Nun im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 20 Min. garen. Eventuell nach 10 Min. die Kürbisstücke einmal wenden. Den Frühlingslauch putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Kürbis und Chorizo anrichten. Ganz zum Schluss die Frühlingslauchringe darüber verteilen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.