



IHR SPEZIALIST FÜR FEINE SPEISEÖLE

Kürbis-Schlemmerei



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

Herbstsalat mit Kürbis
Zutaten für 4 Personen:

150 g Kürbisfleisch (am besten Hokkaido-Kürbis)
1 Apfel
1 kleines Stück Sellerieknolle (ca. 50 g)
1 Möhre
100 g Lollo Rosso
2 EL Himbeeressig
Salz
Pfeffer
1 haselnussgroßes Stück Ingwer
4 EL vita-Kürbiskernöl
2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Kürbis von den Kernen befreien, Schale entfernen und das Kürbisfleisch grob raspeln. Den Apfel vierteln, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, in dünne Spalten schneiden und diese nochmals halbieren. Die Sellerieknolle gut schälen und fein stifteln. Von der Möhre mit dem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Alles miteinander mischen, den in mundgerechte Stücke gezupften Lollo Rosso dazu geben. Aus Himbeeressig, Salz, Pfeffer, geriebenem Ingwer und Kürbiskernöl eine Salatsauce zubereiten und unter den Salat heben. Gut durchziehen lassen und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Pro Person: 154 kcal (645 kJ), 2,2 g Eiweiß, 12,6 g Fett, 7,6 g Kohlenhydrate

Sahnige Kürbissuppe mit Kokos

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hokkaido-Kürbis
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 EL vita-Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
125 ml Sahne
Salz
Curry
1 Prise Chilipulver
1 Prise Zucker
4 EL vita-Kürbiskernöl

Zubereitung:

Kürbis gut waschen und in Spalten schneiden, Kerne und grobe Fasern herauslösen, den Stielansatz entfernen. Kürbisfleisch mit der Schale grob würfeln, Zwiebel schälen und fein hacken, die Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken, den Ingwer ebenfalls grob hacken. In heißem Rapsöl 10 Minuten andünsten. Gemüsebrühe zugeben und alles mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Sahne aufgießen und mit Salz, Curry, Chilipulver und Zucker würzen, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend nochmals nachwürzen. Mit je einem Löffel Kürbiskernöl servieren.

Pro Person: 271 kcal (1134 kJ), 4,4 g Eiweiß, 25,1 g Fett, 8,1 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)