

Menü

Herbstsalat mit Kürbisspalten

Herbstrollen mit Kürbis

Kürbisrisotto

Spaghettikürbis al Forno

Tempeh-Kürbis aus dem Ofen mit Rahmspinat und Mango-Salsa

Kürbisknödel auf Miso-Tofu-Creme

Pumpkin-Pie-Trüffel

Pumpkin-Spice-Cookies

Steckbrief Kürbis

Viel Spaß und gutes Gelingen!



Herbstsalat mit Kürbisspalten

3 Portionen

- 1 Delicata oder Hokkaido Kürbis
- Wildkräutersalat oder 1 Kopf Blattsalat, z. B. Eichblatt
- 1/2 Granatapfel
- 3 Feigen
- 1 Packung veganer Feta

- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 2 TL Dijonsenf
- 2 TL Agavendicksaft
- Salz & Pfeffer
- Rosmarin

1. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis waschen, ein Stück abschneiden und die Kerne entfernen.
3. Das Kürbisstück in Spalten schneiden und in einer Schüssel mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin vermischen.
4. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und dann für 40 Minuten gar backen.
5. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit Senf mit Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und einem Schluck Wasser zu einem Dressing rühren.
7. Feigen in Spalten schneiden und Granatapfel entkernen. Feta in Würfel schneiden.
8. Gewaschenen Salat in eine Servierschale geben und mit dem Kürbis belegen. Die anderen Zutaten auf dem Salat verstreuen und zum Schluss das Dressing auf dem Salat verteilen.

puenktchens-mama.de/rezepte/vegan/veganer-herbstsalat-mit-kuerbis/



Herbstrollen mit Kürbis

ca. 12 Rollen

Herbstrollen:

- 500 g Hokkaido
- 200 g Räuchertofu
- 50 g Reisnudeln (Vermicelli)
- 1 Birne
- 2 Frühlingszwiebeln
- 0,5 Avocado
- 70 g Rote Bete aus dem Glas (optional)
- 100 g Radicchio
- 12 Scheiben Reispapier
- Olivenöl

Dressing:

- 2 EL Tahin
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

1. Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Kürbis halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Tofu in dünne Stifte schneiden. Kürbis und Tofu auf einem Backblech verteilen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten backen.
2. Für den Dip Tahin, Zitronensaft, Olivenöl und Agavendicksaft in eine Schale geben und verrühren. Knoblauchzehe schälen und fein hacken oder zerdrücken, ebenfalls in die Schale geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und zum Abkühlen beiseite stellen. Birne, Frühlingszwiebeln, Avocado und Rote Bete in feine Stifte schneiden und beiseite stellen. Radicchio waschen, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
4. Bereitet eine große Schale mit warmem Wasser vor.
5. Dort legt ihr das Reispapier hinein und wartet ein paar Sekunden, bis es weich genug zum Rollen ist. Das Reispapier anschließend auf einen großen Teller legen.
6. Reisnudeln, Kürbis, Tofu, Birne, Frühlingszwiebeln, Avocado, Rote Bete, Radicchio und Thaibasilikum in der Mitte platzieren und den unteren Teil des Reispapiers über die Füllung schlagen. Die rechte und linke Seite einklappen und fest aufrollen.

zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/vegane-herbstrollen-mit-kuerbis



Kürbisrisotto

4 Portionen

Kürbispüree:

- 1000 g Kürbis (z. B. Hokkaido, oder Butternut)
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Kurkuma
- 2 Messerspitzen Muskat
- 1 TL getrockneter Thymian
- 100 ml Wasser
- 4 EL Orangensaft

Risotto:

- 400 g Risottoreis
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL getrockneter Thymian
- 300 ml Weißwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g gehobelte Mandeln
- 6 EL vegane Butter
- 8 EL veganer Parmesan (optional)
- pflanzliche Sahne zum Servieren
- Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Kürbis entkernen, klein schneiden, auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln und Kurkuma, Muskat, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Das Wasser ins Backblech geben und ca. 20 Minuten rösten, bis der Kürbis weich ist.
2. Schalotten, Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf auf kleiner Stufe erhitzen und Zwiebeln vorsichtig glasig schwitzen. Knoblauch, Thymian und Chiliflocken dazu und alles ca. 2 Minuten anschwitzen, Risottoreis dazugeben und noch 1 min dünsten.
3. Mit Weißwein aufgießen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Nach und nach die Gemüsebrühe dazugeben. Immer nur so viel hinzugeben, dass der Reis bedeckt ist und abwarten, bis die Flüssigkeit eingeköchelt ist. Danach wieder Brühe dazugeben und regelmäßig verrühren. Der Risottoreis ist nach ca. 15 bis 20 Minuten gar.
4. Gehobelte Mandeln in einer fettfreien Pfanne anrösten und beiseite stellen.
5. Ofenkürbis zu einem glatten Püree mixen und Orangensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Kürbispüree, vegane Butter und veganen Parmesan zum Risotto geben und alles gut vermengen. Zum Servieren mit pflanzlicher Sahne beträufeln und Mandeln bestreuen.

www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/veganes-kuerbisrisotto



Spaghettikürbis al Forno

4 Portionen

- 1 mittelgroßer Spaghettikürbis (ca. 1 kg)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g veganes, frisches Hack
- 100 g Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 ml veganer Weißwein
- 250 ml pflanzliche Kochsahne
- 1 TL getrockneter Majoran
- 2 TL getrockneter Basilikum
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1 TL gemahlener Rosmarin
- 250 g Cherrytomaten
- 100 g veganer Schinken in Scheiben
- 200 g Tiefgekühlte Erbsen
- 180 g veganer Reibekäse
- Olivenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer

1. Spaghettikürbis waschen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. In einem Topf mit reichlich Wasser auf mittlerer Hitze für ca. 30 bis 40 Minuten kochen.
2. Wenn das Gewicht eures Kürbis stark abweicht, Kochzeit anpassen. Ist euer Kürbis gar, solltet ihr ihn mit einer Gabel leicht einstechen können.
3. In der Zwischenzeit Zwiebel würfeln und Knoblauch fein hacken. Beides in einer großen Pfanne mit reichlich Öl anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.
4. Veganes Hack und Tomatenmark hinzugeben und für weitere 7–10 Minuten anbraten
5. Mit Gemüsebrühe, Weißwein und pflanzlicher Sahne ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Soße für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
6. Ofen vorheizen auf 180°C Umluft. Kürbis abgießen und etwas abkühlen lassen. Halbieren und mit einer Gabel das faserige Fruchtfleisch herauslösen, dabei ca. 2 cm Fruchtfleisch an der Schale lassen, damit diese nicht zerbricht. Schale aufbewahren.
7. Cherrytomaten halbieren und veganen Schinken in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Kürbisfleisch, Soße, Cherrytomaten, Erbsen und veganen Schinken vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Den Mix in die ausgehöhlten Schalen des Kürbis geben, soviel hineinpasst. Was übrig bleibt, in eine Auflaufform geben. Damit der vegane Käse besser schmilzt, mit etwas Öl vermengen und danach auf die gefüllten Kürbishälften und den Auflauf streuen.
9. 30 bis 40 Minuten im Ofen backen, bis der vegane Käse schmilzt und leicht gebräunt ist.

zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/veganer-spaghettikuerbis-al-forno



Tempeh-Kürbis aus dem Ofen mit Rahmspinat und Mango-Salsa

4 Portionen

Für den gebackenen Kürbis und Tempeh

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 370 g Tempeh (z. B. 2 Packungen Berglinsen-Tempeh von tempehmanufaktur)
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz
- Pfeffer

Für die Mango-Salsa und das Topping

- 50 g Pinienkerne
- 1 Mango
- 1 kleine rote Zwiebel
- 10 g Petersilie
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 TL Chiliflocken
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Zitronensaft

Für den würzigen Rahmspinat

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Petersilie
- 300 g gehackter Tiefkühlspinat
- 150 g veganer Schmand
- 2 EL Tahin
- 1 EL Hefeflocken
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Pflanzenöl zum Braten

1. Backofen vorheizen (200 °C Ober-/Unterhitze). Kürbis in Spalten und Tempeh in Dreiecke schneiden. Beides auf Backblech verteilen, mit einer großzügigen Menge Olivenöl (damit der Tempeh nicht zu trocken wird) und Agavendicksaft beträufeln und mit Kreuzkümmel, getrocknetem Thymian, Salz und Pfeffer würzen. 20–25 Minuten backen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie fein hacken und beiseite stellen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und beides anschwitzen, bis die Zwiebel glasig wird. Gehackten Tiefkühlspinat dazugeben und erwärmen, bis er komplett aufgetaut und die Flüssigkeit verkocht ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mit veganem Schmand, Tahin, Hefeflocken und gehackter Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb und -saft abschmecken.
3. Pinienkerne in einer fettfreien Pfanne goldbraun rösten und beiseitelegen.
4. Mango und rote Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. In einer Schüssel mit Zitronenabrieb, Chiliflocken und Olivenöl vermengen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
5. Zum Servieren: Rahmspinat auf einem großen Teller verstreichen. Kürbis und Tempeh aus dem Ofen darauf verteilen und mit der Mango-Salsa und den gerösteten Pinienkernen toppen.

zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/kuerbis-tempeh-aus-dem-ofen-mit-rahmspinat-mango-salsa



Kürbisknödel auf Miso-Tofu-Creme

4 Portionen

Für die Knödel

- 1 Hokkaido Kürbis (circa 600 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL vegane Butter
- 30 g Kartoffelstärke
- 80 ml pflanzliche Milch
- 4 altbackene Brötchen (circa 240 g)
- 10 g frische Petersilie
- 100 ml Wasser (zum Dämpfen)
- Salz
- Pfeffer

Für die Tofu-Creme

- 200 g Natur Tofu
- 100 ml Sojamilch
- 1–2 EL Misopaste
- 1 EL pflanzliches Öl
- Harissa nach Geschmack

Für das Topping

- 1 EL vegane Butter
- 100 g Kürbiskerne
- 0,5 EL Apfelessig
- Chiliflocken
- Salz

Für den Salat

- 4 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 TL Senf
- 2 TL Agavendicksaft
- 100 g Feldsalat
- Salz
- Pfeffer



1. Kürbis in kleine Stücke schneiden (1 x 1 Zentimeter) und in einem Topf mit Wasser kochen. Hälfte der Stückchen nach ca. 5 Minuten herausnehmen, damit sie bissfest sind. In eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.
2. Die andere Hälfte komplett weich kochen, abgießen und in einer großen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, sodass keine Stückchen mehr vorhanden sind.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. In einer Pfanne 2 Esslöffel vegane Butter erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch auf mittlerer Hitze circa 5 Minuten anschwitzen und zum zerdrückten Kürbis in die Schüssel geben.
4. Kartoffelstärke und pflanzliche Milch in einer kleinen Schüssel verrühren. Brötchen klein schneiden (1 x 1 Zentimeter) und zusammen mit der Sojamehlmischung, gehackter Petersilie und den bissfesten Kürbisstückchen in die Schüssel zum Kürbis und den Zwiebeln geben. Alles mit den Händen vermengen. Ist der Teig zu trocken, etwas mehr pflanzliche Milch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig circa 15 Minuten ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit für die Tofu-Creme Tofu zusammen mit Sojamilch, Misopaste und Öl in ein hohes Gefäß geben und mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Mit Harissa abschmecken, beiseitestellen.
6. In einer kleinen Pfanne vegane Butter auf mittlerer Hitze schmelzen. Kürbiskerne dazugeben und leicht anrösten. Mit Apfelessig ablöschen und mit Chiliflocken und Salz würzen. Kürbiskerne in eine Schale umfüllen und beiseitestellen.
7. In einer großen Schüssel Kürbiskernöl, Apfelessig, Senf, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer geben und verrühren. Feldsalat waschen, dazugeben und unterheben.
8. Den Knödelteig zu circa 90 Gramm schweren Knödeln formen. Die restlichen 2 Esslöffel der veganen Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Knödel darin unter geschlossenem Deckel und bei kleiner bis mittlerer Hitze anbraten. Die Knödel dabei immer wieder drehen, sodass alle Seiten knusprig werden.
9. Nach circa 5 Minuten Wasser hinzugeben und den Deckel sofort wieder auf die Pfanne legen, und die Knödel weitere 5 Minuten dämpfen.
10. Die Tofu-Creme auf einem Teller verstreichen, etwas Salat daraufgeben und Knödel darauf verteilen. Zum Schluss mit Kürbiskernen toppen und servieren.

zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/vegane-kuerbisknoedel-auf-miso-tofu-creme



Pumpkin-Pie-Trüffel

4 Portionen

- 1/2 Tasse Mandelmus
- 1/3 Tasse Kürbispüree
- 3 EL Ahornsirup
- 1/3 Tasse Kokosmehl
- 1 TL Kürbiskuchen-Gewürz
- 1 TL Zimt
- 1 Tasse vegane weiße Schokolade
- 1–2 TL Kokosöl

1. Rühre Mandelmus, Kürbispüree und Ahornsirup zu einer glatten Masse.
2. Füge Kokosmehl, Kürbiskuchen-Gewürz und Zimt hinzu.
3. Teile die Masse in 12 Portionen und rolle diese zu Kugeln.
4. Tauche die Trüffel in geschmolzene weiße Schokolade mit etwas Kokosöl und friere sie dann etwa 15 Minuten ein, bis die Schokolade fest ist.

instagram.com/reels/Dc1iClSvxyb/



Pumpkin-Spice-Cookies

4 Portionen

- 120 g Dinkelmehl Type 630 oder glutenfreie Mehlmischung
- 100 g Kokosblütenzucker
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 1 EL Pumpkin Spice
- 60 g Nussmus (z. B. Mandelmus oder Erdnussmus)
- 2 EL Kürbispüree
- 50 g Kokosöl, geschmolzen
- 30 ml Hafermilch
- 50 g vegane Schokodrops
- Meersalz

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Das Mehl mit dem Kokosblütenzucker, Backpulver und Pumpkin Spice in einer Schüssel vermengen.
2. Nussmus, Kürbispüree, geschmolzenes Kokosöl und Hafermilch in einer zweiten Schüssel verquirlen. Die nassen zu den trockenen Zutaten geben und kurz vermengen. Die gehackte Schokolade oder Schokodrops dazugeben und kurz unterrühren.
3. Aus dem Teig mit leicht feuchten Händen ca. 8-10 Kugeln formen (ca. 40 g pro Kugel), auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit den Händen etwas flachdrücken.
4. Auf jeden Cookie etwas Meersalz streuen und anschließend ca. 12–14 Minuten backen.

heavenlynnhealthy.de/pumpkin-spice-cookies/



Kürbis Steckbrief

Kürbis ist energiearm und klimafreundlich – bei den Nährstoffen hängt aber viel von der Sorte ab.

Die fünf wichtigsten Fakten

1. **Der Hokkaido ist der Nährstoff-Spitzenreiter.** 100 g roh liefern rund 3,7 mg Beta-Carotin (etwa 45 % des Vitamin-A-Bedarfs von Frauen, 37 % bei Männern), 30 mg Vitamin C (knapp ein Drittel) und 490 mg Kalium. Kalium trägt zu einem normalen Blutdruck bei.
2. **Beta-Carotin braucht Fett.** Der Körper macht daraus Vitamin A, das Augen, Haut und Schleimhäute brauchen. Ein Teelöffel Öl zur Mahlzeit verbessert die Aufnahme.
3. **Der Spaghettikürbis ist leicht, aber vitaminarm.** Mit 31 kcal pro 100 g eignet er sich gut als Nudelersatz, liefert jedoch kaum Beta-Carotin und nur rund 2 mg Vitamin C.
4. **Schonend garen lohnt sich.** Beim Kochen geht etwa ein Viertel des Vitamin C verloren, mehr noch, wenn das Kochwasser im Ausguss landet. Besser dünsten oder als Suppe mit der Garflüssigkeit essen – und den Hokkaido mit Schale, das bringt Ballaststoffe und spart Abfall.
5. **Bitter heißt: ausspucken.** Bitterer Kürbis kann giftige Cucurbitacine enthalten, die beim Kochen nicht zerfallen. Das betrifft vor allem Kürbisse aus dem eigenen Garten.

CO_2-Fußabdruck

Lebensmittel	**kg CO2-Äquivalente pro kg**
Karotten	0,1
Kürbis	0,2
Zucchini	0,2
Tomaten, Deutschland, saisonal	0,3
Rindfleisch (Durchschnitt)	13,6

Eine Portion Kürbis (200 g) verursacht damit rund 0,04 kg CO_2-Äquivalente. Die Werte des Instituts für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (ifeu, 2020) reichen bis zur Supermarktkasse und unterscheiden nicht nach Kürbissorten.

Quellen:

Bognar, Ernährungs-Umschau 2006: www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2006/08_06/EU08_305_308.pdf

USDA FoodData Central: fdc.nal.usda.gov/food-details/170489/nutrients

ifeu 2020: www.ifeu.de/projekt/oekologischer-fussabdruck-von-lebensmitteln-und-gerichten-in-deutschland/

DGE-Referenzwerte: www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/faq/DGE-FAQ-Kalium-2016.pdf