



CARINA SEPPELT

*Endlich*  
**KÜRBISZEIT!**

HERZHAFTE UND  
SÜSSE REZEPTE

MIT FOTOS AUS DEM STUDIO SEIFFE

JAN THORBECKE VERLAG

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2015 Jan Thorbecke Verlag der Schwaben-  
verlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
mit Dirk Wagner  
Druck: Süddeutsche Verlagsgesellschaft, Ulm  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-7995-0674-8

# Inhalt

VORWORT 6

VORSPEISEN,  
SNACKS & SUPPEN 8

HAUPTGERICHTE 36

DESSERTS, GEBÄCK,  
KUCHEN & CO. 74

REGISTER 86

BILDNACHWEIS 88

DIE AUTORIN 88



# ASIATISCHE CURRY- KÜRBIS-SUPPE

## *Für 4 Personen*

2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
1 Stück Ingwer, ca. 3 × 3 cm  
500 g Kürbis  
5 EL Sesamöl  
1 EL gelbe Currypaste  
700 ml Gemüsebrühe  
1 Dose Kokosmilch  
(400 ml)  
200 g schwarze Linsen  
200 g Tofu  
400 g frisches Gemüse  
(z.B. Lauchzwiebeln,  
Paprika, Brokkoli)  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
2 EL Sojasoße  
8 Riesengarnelen, küchen-  
fertig  
4 Spieße

- 1 Den Knoblauch, die Zwiebeln und den Ingwer schälen und würfeln. Den Kürbis falls nötig schälen, entkernen und das Kürbisfleisch ebenfalls würfeln. 2 EL Sesamöl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch, die Zwiebeln und den Ingwer darin anschwitzen. Den Kürbis und die Currypaste zugeben. Kurz mit anbraten, dann mit der Brühe ablöschen. Mit der Kokosmilch auffüllen und alles ca. 30 Minuten abgedeckt leicht köcheln lassen. Hin und wieder umrühren.
- 2 Die Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren, danach wieder in einen Kochtopf füllen. Die Linsen in ein feines Sieb geben, unter laufendem Wasser gut abwaschen und zur Suppe geben. Die Suppe leicht köcheln lassen.
- 3 Den Tofu und das gewaschene Gemüse würfeln bzw. in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse und den Tofu darin 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit der Sojasoße ablöschen und alles zur Suppe geben. Die Suppe so lange kochen, bis die Linsen gar sind.
- 4 Jeweils zwei gewaschene Garnelen auf einen Spieß stecken. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelenspieße darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe zusammen mit den Garnelenspießen servieren.





# APFEL- KÜRBIS-PIZZA

## *Für eine Pizza*

1 frischer Pizzateig zum  
Ausrollen  
100 g Crème fraîche  
Salz  
Pfeffer  
50 g geriebener Käse  
200 g Kürbis  
1-2 Äpfel  
2 EL Schnittlauch in feinen  
Ringen  
Rosa Pfefferbeeren

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Pizzateig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Crème fraîche darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse darüberstreuen.
- 2 Den Kürbis falls nötig schälen. Die Äpfel und den Kürbis entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd auf der Pizza verteilen.
- 3 Die Pizza im vorgeheiztem Backofen ca. 15 Minuten backen. Nach dem Backen Schnittlauch und Rosa Pfefferbeeren darüber verteilen.



# GEFÜLLTE SCHNITZELRÖLLCHEN MIT KARTOFFELPÜREE UND BALSAMICO-TOMATEN

## *Für 4 Personen*

800 g mehligkochende  
Kartoffeln  
Salz  
1 kleines Stück Kürbis  
4 Schnitzel vom Schwein  
Pfeffer  
1 Kugel Mozzarella  
Öl zum Braten  
400 g Kirschtomaten  
2 EL Zucker  
50 ml Balsamico  
100 ml Gemüsebrühe  
250 ml Milch  
100 g Butter  
1Msp. geriebene Muskatnuss

- 1 Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Den Kürbis falls nötig schälen, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kürbisscheiben darin 3 Minuten kochen, dann abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen.
- 2 Das Fleisch mit einem Fleischklopfer flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kürbisscheiben belegen. Den Mozzarella in vier gleich große Stücke schneiden und jeweils ein Stück auf ein Schnitzel legen. Die Schnitzel einrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.
- 3 2–3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die vier Schnitzelröllchen darin von allen Seiten 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Tomaten vierteln, zusammen mit dem Zucker und dem Balsamico zum Fleisch geben und 3 Minuten mitköcheln lassen. Die Brühe zugießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einige Minuten ganz leicht köcheln lassen.
- 4 Die Milch zum Kochen bringen. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die heiße Milch, die Butter und die Muskatnuss unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzelröllchen zusammen mit den Tomaten und dem Kartoffelpüree servieren.





# KÜRBISPARFAIT MIT GEWÜRZPFLAUMEN, KARAMELLISIERTEN WALNÜSSEN UND PISTAZIEN

*Für 4 Personen*

## **Parfait**

1 Vanilleschote  
200 g Kürbis  
Saft einer Zitrone  
etwas gemahlener Zimt  
80 g Zucker  
150 g Sahne

## **Karamellierte Walnüsse und Pistazien**

50 g Walnüsse  
50 g Pistazienkerne  
5 EL Zucker

## **Pflaumen**

ca. 10 Pflaumen  
1 Msp. gemahlener Koriander  
1 Msp. gemahlener Sternanis  
½ TL gemahlener Zimt  
5 EL Zucker

- 1 Die Vanilleschote halbieren und mit dem Messerrücken auskratzen. Den Kürbis falls nötig schälen und entkernen. Das Kürbisfleisch auf einer Reibe grob raspeln und in einem Topf zusammen mit dem Vanillemark, dem Zitronensaft, dem Zimt und dem Zucker kurz aufkochen. Mit einem Pürierstab pürieren und in eine Rührschüssel füllen. Die Masse im Kühlschrank komplett abkühlen lassen.
- 2 Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Kürbismasse heben. Die Parfaitmasse in vier Tassen oder andere Formen füllen und mindestens 4 Stunden in das Gefrierfach stellen.
- 3 Die Walnüsse und die Pistazien grob hacken. 5 EL Zucker mit 2 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen, bis eine hellbraune Masse entsteht, der Zucker also anfängt zu karamellisieren. Dann die gehackten Nüsse und Kerne in das Karamell geben, miteinander vermengen und zum Auskühlen auf ein Backpapier schütten. Wenn das Karamell kalt und fest ist, das Backpapier entfernen und die Nüsse nochmals grob hacken.
- 4 Die Pflaumen waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und sechsteln. Die Pflaumenstücke zusammen mit dem Koriander, dem Sternanis, dem Zimt und dem Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten köcheln lassen.
- 5 Das Parfait aus den Formen stürzen und zusammen mit den Gewürzpflaumen und den karamellisierten Walnüssen und Pistazien servieren.







# Register

- Apfel-Kürbis-Pizza 38  
Asiatische Curry-Kürbis-Suppe 10
- Curry-Kokos-Couscous mit gebackenem Kürbis und mariniertem Salat 40
- Eingelegter Gewürz-Kürbis 16
- Gefüllter Kürbis mit Parmesan und Kräutern 50  
Gefüllte Schnitzelröllchen mit Kartoffelpüree und Balsamico-Tomaten 48  
Gegrillte Kürbisspieße 34
- Hähnchenbrust mit scharfem Aprikosen-Kürbis-Chutney 52
- Kabeljau auf Kürbisrisotto 56  
Kartoffel-Kürbis-Gnocchi in Salbeibutter 60  
Kartoffel-Kürbis-Gratin 66  
Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Schnittlauchquark und Kürbiskernöl 32  
Kokos-Kürbis-Suppe mit feurigen Kürbiskernen 12  
Kürbis-Apfel-Konfitüre 80  
Kürbis-Hummus 18  
Kürbis im Speckmantel 28  
Kürbis in Tempura 30  
Kürbislasagne mit Appenzeller 68  
Kürbis-Muffins mit weißer Schokolade 78  
Kürbisparfait mit Gewürzpfäulen, karamellisierten Walnüssen und Pistazien 76  
Kürbis-Ravioli in Salbeibutter mit gehackten Croûtons und Tomaten 62
- Kürbisschnitzel mit Gurken-Lauch-Salat und pikanter Tomatensoße 72  
Kürbissuppe mit Fetakäse und Frühlingszwiebeln 14  
Kürbis-Wirsing-Eintopf mit Hirschrückenstreifen und Preiselbeersahne 42
- Ofenkürbis mit Chili-Mayonnaise 44  
Ofenkürbis mit Ziegenkäse, Honig und Rosmarin 46
- Pumpkin-Cheesecake 82  
Pumpkin-Pancakes mit Blaubeeren 84  
Püree-Duo mit Fischkäsenocken 26
- Rindergulasch mit Kürbis und Bandnudeln 70  
Rinderminutensteaks mit Kürbisfritten 64  
Roggenrostini 20
- Saftiges Kürbisbrot 24  
Schupfnudeln mit Kraut und Kürbis 54  
Spaghetti-Kürbis in Weißwein-Sahnesoße mit Hähnchenbrustfilet und krossen Zwiebelringen 58
- Ziegenfrischkäse mit Kürbis 22

# Bildnachweis

Sämtliche Fotos stammen vom **Studio Seiffe**, Hamburg. Der Jan Thorbecke Verlag dankt für die freundliche Genehmigung zum Abdruck und die angenehme Zusammenarbeit, insbesondere dem Fotografen **Arvid Knoll**.

# Die Autorin

**Carina Seppelt**, 1988 im Münsterland geboren, lebt heute ihren Traumberuf als Foodstylistin und Rezeptentwicklerin. 2005 legte sie den Grundstein mit ihrer Ausbildung zur Köchin und kann seitdem ihre kreative Ader mit köstlichen Gaumenfreuden verbinden. Verschiedene Stationen im gesamten Bundesgebiet nutzte sie, um Erfahrungen im Bereich Foodstyling zu sammeln. Seit 2013 arbeitet sie deutschlandweit als freiberufliche Foodstylistin und Rezeptentwicklerin.

