



---

SASKIA VAN DEELEN

# Kürbisliebe

Die besten  
Herbstrezepte  
herzhaft  
und süß

JAN THORBECKE VERLAG

---

---

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,  
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos und Rezepte: Saskia van Deelen

Autorinnenfoto: Fee van Deelen

Texte: Lutz Carstens

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-2063-8

Die Autorin dankt Gut Haidehof e. V. in Wedel, dem Kürbischhof Kruse in Buchholz/Dithmarschen sowie Unikat Depot in Ahlefeld-Bistensee.

# Inhalt

---

- 6**    **Vorwort**
- 8**    **Kleine Kürbiskunde**
- 10**   **Gewürze und Aromen**
- 12**   **Kürbissorten – Von Ufos und Bischofsmützen: Ein kleiner Überblick**
  
- Kapitel 1
- 19**   **Wenn der Herbstklassiker den Ton angibt**  
**Hauptsache Kürbis**
  
- Kapitel 2
- 35**   **Heiß geliebt und schnell gemacht**  
**Suppen, Eintöpfe & Geschmortes mit Kürbis**
  
- Kapitel 3
- 55**   **Mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch**  
**Kürbis für jeden Tag**
  
- Kapitel 4
- 73**   **Wie das duftet**  
**Kürbis aus dem Ofen**
  
- Kapitel 5
- 89**   **Exotisch, orientalisch, mediterran**  
**Kürbis international**
  
- Kapitel 6
- 107**   **Chutney, Pommes, Chips & Co.**  
**Köstliche Snacks mit Kürbis**
  
- Kapitel 7
- 129**   **Herbstliebliche süß gemacht**  
**Kürbis zum Vernaschen**
  
- 150**   **Register**
- 152**   **Über die Autorin**

# Vorwort

---

*Wer kennt den Langen von Nizza? Friederich Nietzsche sagt immerhin den meisten von uns etwas; und Miss Sophie hat jeder schon mal gesehen, oder? Keine Sorge, es ist nicht wichtig zu wissen, dass es sich hier um Kürbissorten handelt und warum diese Früchte gerade diese Namen tragen. Auch nützt es für den Alltag nichts, wenn uns bekannt ist, dass der bisher schwerste gezüchtete Kürbis der Welt knapp über 1200 Kilogramm auf die Waage gebracht hat. Und dass es schon mal eine Deutsche Meisterschaft im Kürbispaddeln gab, bei der ausgehöhlte Kürbisse als Boote dienten, sagt ja nur etwas darüber aus, dass die Dinger wirklich groß, sehr groß werden können.*

Schon aus naheliegenden Gründen also sollte, wer sich einen Kürbis in die Küche holen will, besser nach kleineren Exemplaren schauen. Aber das ist gar nicht so einfach, wenn man sich nicht nur darauf beschränken möchte, aus dem allseits bekannten Hokkaido eine Kürbissuppe zu kochen.

Denn – ursprünglich aus Zentral- und Südamerika stammend, über Jahrhunderte kultiviert und gezüchtet – hat sich eine enorme Vielfalt an Farben, Formen und Größen entwickelt: Kürbisse können weiß, gelb, orange, rosa, rot, grün oder grau sein. Es gibt sie von klitzeklein (weniger als 100 Gramm) bis riesengroß und sehr schwer (siehe oben), kugelförmig, aber auch birnen-, schlangen-, kreisel- oder bananenförmig.

Und offen gestanden habe ich den Kürbis lange unterschätzt, habe ihm in meinen Kochbüchern und auf meinem Foodblog bisher eher kleinere Nebenrollen eingeräumt. Heute weiß ich: Kürbisse sind in vielerlei Hinsicht echte Schätze der Natur. Sie sind wahre Multitalente – nicht nur in der Küche.

Ob als Nahrungsmittel oder Medikament, Wirkstoff oder Transportmittel: Kürbisgewächse sind sehr vielseitig. „Und rund

um die Welt stellt man noch ganz andere Dinge damit an ... der Flaschenkürbis wird auf dem Balkan zu Kniegeigen verarbeitet, in Burkina Faso zum Halaphon, in Indien zur Sitar und in Südamerika zu Rumbakugeln. Der Chinese schnitzt daraus Vogelhäuser und Grillenkäfige, der Ozeanier Masken und ... auf Haiti wurden Kürbisse Anfang des 19. Jahrhunderts kurzerhand zum offiziellen Zahlungsmittel erklärt, was sich denn doch als unpraktisch herausstellte. Mit dieser einen Ausnahme scheint dem Einsatz des Kürbisses kaum eine Grenze gesetzt.“ (Quelle: Die Zeit, 45/1997, Das Früchtchen von Jörg Albrecht)

Kulturgeschichtlich kann man das so stehen lassen. Kulinarisch betrachtet, zieht sich aber eine Grenze durch die große Familie der Kürbisgewächse. Man trennt Speise- und Zierkürbisse: Von über 850 Kürbissorten sind nur etwa 200 essbar. Speisekürbisse sind in Form und Farbe sehr unterschiedlich. Es gibt Sommer- und Winterkürbisse, zu schälende und mit Schale zu genießende Sorten. Zierkürbisse sind ansehnlich, aber ungenießbar, sie eignen sich für herbstliche Dekorationen.



---

Und obwohl der Kürbis aus botanischer Sicht kein Gemüse ist, sondern wie Gurken und Melonen zu den Beerenfrüchten gehört (wegen seiner harten Schale auch als Panzerbeere bezeichnet), wird er kulinarisch dem Gemüse zugeordnet. Wir essen ihn gekocht, gebacken oder gegrillt; so passt er als Beilage sehr gut zu herzhaften Gerichten. Aber auch eingelegt oder frittiert, als Püree oder Marmelade, in Brot oder Gebäck – der Kürbis ist in der Küche ein wahrer Allrounder; es gibt unzählige Zubereitungsmöglichkeiten und Geschmacksvariationen.

Im Herbst schmecken Kürbisse am besten, denn während ihrer natürlichen Reifezeit haben sie das meiste Aroma. Je kleiner, desto reicher an Vitalstoffen und schmackhafter sind Kürbisse, die je nach Sorte leicht schwankend circa 26 Kalorien und nur 0,6 Gramm Fett pro 100 Gramm enthalten. Mit etwa 30 Milligramm Vitamin C und 1,7 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm sind sie perfekte

Nährstoffpakete, um Vitamin- und Mineralstoffspeicher aufzuladen und das Immunsystem für den Winter zu pushen. Besonders wertvoll ist ihr hoher Gehalt an Beta-Carotin, das zellschädigende Radikale abfangen und vor Herz- und Gefäßkrankheiten schützen kann. Ein echtes Powergemüse also, das nicht nur herrlich schmeckt und überaus kalorienarm ist, sondern mit nur einer Spur Zucker und Säure auch einem empfindlichen Magen sehr gut bekommt.

Butternut, Muskat oder Spaghetti, Patisson, Sweet Dumpling oder Hokkaido – schon die spannenden Namen machen neugierig auf die farbenfrohe Welt der Kürbisse. In der Küche belohnt uns das Herbstgemüse mit feinen Aromen und fast endloser Vielfältigkeit: ob cremige Suppe, herzhafter Auflauf oder bunter Eintopf, zu Fisch, Fleisch oder einfach vegetarisch, orientalisches oder asiatisches, als Solobeilage, Gratin oder Püree, roh in Bowl oder Salat – mit Kürbis geht alles, sogar süße Köstlichkeiten kann er.

## Kleine Kürbiskunde

---

*Nicht alle Kürbisse sind jederzeit erhältlich. Je nach Sorte und Pflanzort variiert ihre Erntezeit. Aber auch wenn im Juni schon die ersten Sommerkürbisse reif werden, erreicht die Saison erst im September und Oktober ihren Höhepunkt. Von jetzt an bis weit in den November werden die Winterkürbisse geerntet.*

Sommerkürbisse, wie Patisson und Spaghetti, müssen jung geerntet werden; nur dann ist ihr Fruchtfleisch noch fest. Sie haben eine dünne Schale, sind deswegen nicht gut lagerfähig und sollten bald

nach der Ernte gegessen oder verarbeitet werden, um sie haltbar zu machen. Winterkürbisse haben eine dickere, festere Schale und können deswegen teilweise bis in den Frühling gelagert werden.

---

Ob man einen Kürbis mit Schale essen kann oder nicht, hängt von der Sorte ab. Hokkaido und Patisson zum Beispiel bilden eher kleine Früchte mit dünner Schale aus und müssen nicht geschält werden. Ohne lange Garzeiten können Schale und Fruchtfleisch zusammen zubereitet und verzehrt werden. Beim Muskatkürbis ist die Schale zwar genießbar, aber vergleichsweise hart – hier kommt es auf die Garzeit an, ob sie entfernt werden sollte oder nicht. Also: Je härter die Schale und je länger die Garzeit, desto weniger ist die Schale für den Verzehr geeignet.

Die Hokkaido-Schale kann mitgegessen werden, weil sie beim Kochen schnell weich wird. So eignet sich der Hokkaido perfekt für Suppen, und für Kürbis-Pommes aus dem Ofen darf die Schale ebenfalls dran bleiben. Auch die Schale des Butternuts ist essbar – aber eher Geschmackssache. Sie braucht bei der Zubereitung sehr viel Zeit, um gar zu werden. Noch mehr Zeit zum Garen benötigt die essbare Schale des Muskatkürbisses; sie wird deswegen meistens vor der Zubereitung entfernt. Das gilt genauso für die Schale vom Roten Zentner. Auch wenn die Schale der meisten Kürbissorten nicht schmeckt und hart und un-

genießbar direkt in die Biotonne wandert, beim Einkauf liefert sie untrüglich den Klopfen-Schauen-Qualitätsbeweis: Reife Kürbisse sollten leicht hohl klingen, eine harte und unversehrte Schale sowie einen verholzten Stiel haben. Wenn der fehlt, Finger weg! Das Fruchtfleisch im Inneren könnte trocken oder verdorben sein. Darüber hinaus empfiehlt das Bundeszentrum für Ernährung, Kürbisse vor der Zubereitung immer roh zu probieren. Denn in Kürbissorten, die im frühen Reifestadium geerntet werden, kann der Bitterstoff Cucurbitacin enthalten sein. Cucurbitacin ist giftig und kann bei Verzehr zu Magen- und Darmbeschwerden führen. Sollte also das Kürbisfleisch unangenehm bitter schmecken – werfen Sie ihn weg.

Wer einen ganzen Kürbis kauft, kann diesen ohne Probleme über mehrere Wochen an einem kühlen Ort bei 12 bis 15 °C lagern. Da einige Kürbissorten aber eher groß und schwer sind, werden sie oft zerteilt und in kleineren Stücken verkauft. Angeschnitten gehören sie unbedingt in Klarsichtfolie gewickelt in den Kühlschrank und müssen innerhalb einer Woche verarbeitet werden. Gekochte Kürbisreste lassen sich gut pürieren und einfrieren.

---

### *Faustregel für die Kürbisküche*

Von einem 1,5 kg schweren Kürbis bleibt ungefähr 1 kg Kürbisfleisch. Denn wenn Schale, Kerne und faseriges Fleisch vor der Zubereitung entfernt werden, muss man in der Regel mit gut 30 Prozent Abfall rechnen.



# Kürbis-Knödel mit Lauchgemüse

*in Senfbuttermilch und gebratenen Kräutersaitlingen*

**Zubereitung 50 Minuten**  
**Für 12 Knödel**

## **Für die Kürbisknödel**

500 g Kürbis, z. B. Muskatkürbis  
oder Hokkaido  
500 g Weißbrot oder Knödelbrot  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
250 ml Milch  
5 Eier (Größe M)  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 EL gehackte Kürbiskerne  
6 EL gehackte Petersilie  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss

## **Für das Lauchgemüse**

1 kg Lauch  
100 g weiche Butter  
2 EL Senf  
1 TL Bio-Zitronenabrieb  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
500 g Kräutersaitlinge  
1 EL Olivenöl  
geriebener Parmesan

**Tipp:**  
Mit gehackter  
Petersilie und  
Kürbiskernen garniert  
servieren. Dazu passt  
beispielsweise ein  
gemischter Salat mit  
Kürbiskernöl-Dressing  
(Dressing-Rezept  
Seite 22).

Den Kürbis schälen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden und mit Wasser bedeckt ca. 15 Minuten weich kochen. Anschließend abkühlen lassen und pürieren.

Das Weißbrot in kleine Würfel (ca. 5 mm) schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Die Milch aufkochen und etwas abkühlen lassen. Die Eier verquirlen und mit Zwiebeln, Knoblauch, Milch, Paprikapulver, Kürbiskernen, Kürbispüree und Petersilie mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse zu 12 gleich großen Knödeln formen. Die Knödel in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. 20 g Butter in einem Topf erhitzen und die Lauchringe darin ca. 5 Minuten schmoren. 80 g weiche Butter mit dem Senf und dem Zitronenabrieb mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Senfbuttermilch zum Lauch geben und mischen.

Die Kräutersaitlinge putzen, halbieren und scharf in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lauchgemüse mit den gebratenen Pilzen auf Teller verteilen und mit den Kürbis-Knödeln und etwas Parmesan servieren.

# Kürbis-Pasta

*mit getrockneten Tomaten, Feta und Haselnüssen*

**Zubereitung ca. 30 Minuten**  
**Für 4 Personen**

800 g Kürbis, z. B. Hokkaido,  
Patisson, Celebration oder  
Ambercup  
1–2 Knoblauchzehen  
2 Schalotten  
4 EL Olivenöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
100 g getrocknete Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
½ TL Chiliflocken  
1 Prise Zimt  
400 g Spaghetti  
150 g Feta  
2 EL gehackte, geröstete  
Haselnüsse  
2 EL gehackte Petersilie

Den Kürbis waschen, trocknen, die Enden abschneiden, den Kürbis vierteln, entkernen und in kleine mundgerechte Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und klein hacken. Das Olivenöl in eine tiefe Pfanne geben und den Knoblauch und die Schalotte kurz andünsten. Den Kürbis dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15–20 Minuten braten, bis der Kürbis weich ist.

Die getrockneten Tomaten fein hacken, mit dem Tomatenmark, den Chiliflocken und dem Zimt in die Pfanne geben und nochmals 5 Minuten dünsten.

Die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Kurz vor Ende der Garzeit ca. 150–200 ml Nudelwasser abschöpfen und beiseitestellen.

Die Spaghetti in die Pfanne zum Kürbis geben und alles gut vermischen. Dabei nach und nach das Nudelwasser zugießen.

Den Feta zerbröseln und mit den Haselnüssen und der Petersilie über die fertige Kürbispasta streuen.





# Knuspriges Kürbisbrot

*mit Kurkuma*

**Zubereitung ca. 3 Stunden,  
davon Gehzeit  
1 Stunde 45 Minuten,  
Backzeit 45 Minuten**

## **Für 1 Brot**

400 g Kürbis, z. B. Muskat,  
Pattison, Sweet Dumpling  
oder Ambercup  
1 Päckchen Trockenhefe  
500 g Mehl + etwas für die  
Arbeitsfläche  
1 EL Kurkumapulver  
1 EL Kreuzkümmelpulver  
1 TL Ingwerpulver  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Chiliflocken  
1 TL Salz

### **Tipps:**

Dazu passt z. B. Frischkäse als Aufstrich mit eingelegtem Kürbis (Rezept Seite 113). Noch einfacher lässt sich das Kürbisbrot mit fertiger Pumpkin-Spice-Gewürzmischung (Rezept Seite 105) oder Currypulver zubereiten.

Den Kürbis waschen, schälen, entkernen, in Würfel schneiden und mit Wasser bedeckt ca. 15 Minuten kochen. Den Kürbis mit einem Stabmixer pürieren und abkühlen lassen.

150 ml lauwarmes Wasser mit der Trockenhefe zum Kürbispüree geben, verrühren und ca. 5 Minuten gehen lassen.

Mehl mit Kurkuma-, Kreuzkümmel-, Ingwer- und Korianderpulver, Chiliflocken und Salz mischen und zum Kürbispüree geben. Alles gut verkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in eine Schüssel geben und an einem warmen Ort, mit einem Tuch abgedeckt, ca. 1 Stunde gehen lassen.

Den aufgegangenen Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche durchkneten. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, zu einem Laib formen und nochmals mit einem Tuch abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nach der Gehzeit den Teig mit einem scharfen Messer einschneiden und für ca. 45 Minuten backen.

Das Brot aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und z. B. zu Suppen und Eintöpfen (Rezepte ab Seite 37) servieren.



# Kürbis-Punsch

*mit Pumpkin-Spice-Sirup-Sahnehaube*

## Zubereitung ca. 30 Minuten Für 2 Gläser

150 g Kürbis, z. B. Miss  
Sophie Pink, Celebration  
oder Hokkaido  
300 ml naturtrüber Apfelsaft  
Saft einer Orange  
1 Spritzer Zitronensaft  
100 ml Sahne  
2 EL Pumpkin-Spice-Sirup  
(Rezept Seite 147)  
2 cl Orangenlikör  
einige Blättchen Minze  
zur Dekoration

Den Kürbis waschen, trocknen, halbieren, die Kerne herauslösen, das Fruchtfleisch grob reiben und mit dem Apfelsaft und 100 ml Wasser ca. 15 Minuten in einem Topf weich garen. Den Orangen- und den Zitronensaft zugießen.

Die Sahne steif schlagen und mit 1 EL Pumpkin-Spice-Sirup mischen und abschmecken.

Den Kürbispunsch in Gläser füllen, je 1 cl Orangenlikör hineingeben und mit der Pumpkin-Sirup-Sahne toppen. Nach Geschmack noch mit Pumpkin-Spice-Sirup süßen und mit Minze dekorieren.

**Tipp:**  
Für eine alkoholfreie Variante den Orangenlikör weglassen.

# Register

- A / 131** Apfel-Clafoutis mit karamellisierten Pumpkin-Spice-Kürbiskernen, Kürbis-
- 84** Auflauf mit Gorgonzola-Sahne-Sauce und Salbei, Kürbis-Spinat-
- B / 38** Belugalinsen-Eintopf mit Spinat und Mohn-Schmand, Kürbis-
- 66** Boeuff Stroganoff mit Kürbis-Knöpfe
- 57** Bowl mit Feta, mariniertem Rotkohl und Birnen-Senf-Dressing, Kürbis-
- 118** Brötchen, Kürbis-
- 46** Bunter Kürbis-Eintopf mit weißen und grünen Bohnen und würzigem Basilikum-Mandel-Pistou
- 92** Burger mit knusprigem Halloumi und Kürbis-Dattel-Chutney, Rindfleisch-
- 95** Butternut-Chicken mit Garam Masala und knusprigem Pfannbrot
- 99** Butternut-Tataki mit Sesam, Sriracha-Aioli und asiatischem Gurkensalat
- C / 136** Cheesecake auf Spekulatius-Boden mit filetierten Orangen und Kürbiskern-Krokant, Kürbis-
- 91** Chili con Kürbis mit Tortillachips und Korianderöl
- 121** Chili-Chips, Kürbis-
- 114** Crostata mit Rosenkohl, Speck und Kürbiskernöl-Ricotta, Kürbis-
- D / 122** Dattel-Chutney, Kürbis-
- 109** Dreierlei Kürbis-Käse-Häppchen mit Blätterteig
- E / 113** Eingelegte Kürbis-Pickles, süßsauer
- 50** Eintopf mit Auberginen und Spiegelei, Kürbis-
- 42** Eintopf mit getrockneten Aprikosen, Kürbis-Kichererbsen-
- 46** Eintopf mit weißen und grünen Bohnen und würzigem Basilikum-Mandel-Pistou, Kürbis-, bunter
- F / 37** Fischsuppe mit Kürbis und geröstetem Knoblauch-Baguette sowie Harissa-Mayonnaise
- G / 79** Gefüllter Kürbis aus dem Ofen mit Lauch, Rinderhack, Erbsen und gebratenen Kapern
- 74** Gefüllter Kürbis mit Pilzen und Linsen und Tonkabohnen-Creme
- 62** Gekochtes Hokkaidokürbispuée
- 125** Gemüse-Pfannkuchen mit Kürbis-Chili-Mayonnaise
- 21** Gerösteter Kürbis mit Orangen-Joghurt-Sauce und pikantem Chili-Pinienkern-Topping
- 62** Geröstetes Muskatkürbispuée aus dem Backofen
- 45** Geschmorte Kalbsbäckchen mit in Butter gebratenen Kürbis-Tagliatelle
- 126** Gin Pumpkin Smash
- 132** Granola, knuspriges Kürbis-
- 80** Gratin mit Rinderhack, Meerrettich-Sahne und würziger Käsekruste, Kürbis-Kartoffel-
- H / 139** Haferflocken-Cookies mit Kürbis, Schokoladensplittern und Fleur de Sel
- 76** Hähnchen in Wermut mit Kürbis und geschmorten Trauben, knusprig gebackenes
- 62** Hokkaidokürbispuée, gekochtes
- 103** Hummus mit Blumenkohl-Petersilien-Salat und Zitronen-Sesam-Dressing, Kürbis-
- K / 45** Kalbsbäckchen mit in Butter gebratenen Kürbis-Tagliatelle, geschmorte
- 29** Knödel mit Lauchgemüse in Senfbutter und gebratenen Kräutersaitlingen, Kürbis-
- 76** Knusprig gebackenes Hähnchen in Wermut mit Kürbis und geschmorten Trauben
- 26** Knusprige Kürbis-Schnitzel mit Karotten-Erbsen-Gemüse
- 83** Knuspriges Kürbisbrot mit Kurkuma
- 132** Knuspriges Kürbis-Granola
- 79** Kürbis aus dem Ofen mit Lauch, Rinderhack, Erbsen und gebratenen Kapern, gefüllter
- 148** Kürbis mit Bratapfel-Marzipan-Füllung und Tonkabohnen-Zabaione
- 110** Kürbis mit Feta und bunten Tomaten, mediterran gebackener
- 21** Kürbis mit Orangen-Joghurt-Sauce und pikantem Chili-Pinienkern-Topping, gerösteter
- 74** Kürbis mit Pilzen und Linsen und Tonkabohnen-Creme, gefüllter
- 131** Kürbis-Apfel-Clafoutis mit karamellisierten Pumpkin-Spice-Kürbiskernen
- 38** Kürbis-Belugalinsen-Eintopf mit Spinat und Mohn-Schmand
- 57** Kürbis-Bowl mit Feta, mariniertem Rotkohl und Birnen-Senf-Dressing
- 83** Kürbisbrot mit Kurkuma, knuspriges
- 118** Kürbis-Brötchen
- 136** Kürbis-Cheesecake auf Spekulatius-Boden mit filetierten Orangen und Kürbiskern-Krokant
- 121** Kürbis-Chili-Chips
- 114** Kürbis-Crostata mit Rosenkohl, Speck und Kürbiskernöl-Ricotta
- 122** Kürbis-Dattel-Chutney
- 50** Kürbis-Eintopf mit Auberginen und Spiegelei
- 46** Kürbis-Eintopf mit weißen und grünen Bohnen und würzigem Basilikum-Mandel-Pistou, bunter
- 132** Kürbis-Granola, knuspriges

- 103** Kürbis-Hummus mit Blumenkohl-Petersilien-Salat und Zitronen-Sesam-Dressing
- 109** Kürbis-Käse-Häppchen mit Blätterteig, dreierlei
- 80** Kürbis-Kartoffel-Gratin mit Rinderhack, Meerrettich-Sahne und würziger Käsekruste
- 42** Kürbis-Kichererbsen-Eintopf mit getrockneten Aprikosen
- 29** Kürbis-Knödel mit Lauchgemüse in Senfbutter und gebratenen Kräutersaitlingen
- 30** Kürbis-Linsensalat mit Sternanis-Dressing
- 58** Kürbis-Mangold-Lasagne mit Trüffel-Béchamelsauce und Pistazien-Gremolata
- 140** Kürbis-Marmelade mit Kardamom, Apfel und Zimt
- 53** Kürbis-Maronen-Minestrone mit Rosenkohl und Zitronen-Pesto
- 143** Kürbis-Pancakes mit Renekloden-Kompott und Mandelsirup
- 70** Kürbis-Pasta mit getrockneten Tomaten, Feta und Haselnüssen
- 61** Kürbis-Pesto auf Tagliatelle mit Macadamia-Crunch und Zitronenthymian
- 113** Kürbis-Pickles, süßsauer eingelegt
- 62** Kürbispüree-Grundrezepte
- 117** Kürbis-Pommes in Panko-Kruste mit Erbsen-Chili-Mayonnaise
- 135** Kürbis-Punsch mit Pumpkin-Spice-Sirup-Sahnehaube
- 25** Kürbis-Scherennudeln mit Pfifferlings-Ragout und karamellisiertem Bacon
- 26** Kürbis-Schnitzel mit Karotten-Erbsen-Gemüse, knusprige
- 22** Kürbis-Spalten „Saltimbocca-Style“ mit Feldsalat, Backpflaumen und Kürbiskernöl-Dressing
- 84** Kürbis-Spinat-Auflauf mit Gorgonzola-Sahne-Sauce und Salbei
- 49** Kürbis-Suppe mit knusprigen Pommes rissolées und Chiliflocken, scharfe
- 96** Kürbis-Thai-Curry mit Hähnchen, Gemüse und gerösteten Erdnüssen
- 33** Kürbis-Ziegenkäse-Pizza mit Feigen, Honig und Chiliflocken
- L / 65** Lachs auf lauwarmem Kürbis-Carpaccio mit Dicken Bohnen und Kürbis-Maracuja-Sauce
- 58** Lasagne mit Trüffel-Béchamelsauce und Pistazien-Gremolata, Kürbis-Mangold-
- 30** Linsensalat mit Sternanis-Dressing, Kürbis-
- M / 140** Marmelade mit Kardamom, Apfel und Zimt, Kürbis-
- 53** Maronen-Minestrone mit Rosenkohl und Zitronen-Pesto, Kürbis-
- 110** Mediterran gebackener Kürbis mit Feta und bunten Tomaten
- 62** Muskatkürbispüree aus dem Backofen, geröstetes
- N / 144** Naked-Kürbis-Cake mit Frischkäse, Feigen und Karamellsauce
- P / 143** Pancakes mit Renekloden-Kompott und Mandelsirup, Kürbis-
- 70** Pasta mit getrockneten Tomaten, Feta und Haselnüssen, Kürbis-
- 61** Pesto auf Tagliatelle mit Macadamia-Crunch und Zitronenthymian, Kürbis-
- 33** Pizza mit Feigen, Honig und Chiliflocken, Kürbis-Ziegenkäse-
- 117** Pommes in Panko-Kruste mit Erbsen-Chili-Mayonnaise, Kürbis-
- 105** Pumpkin-Spice-Gewürz
- 147** Pumpkin-Spice-Sirup
- 135** Punsch mit Pumpkin-Spice-Sirup-Sahnehaube, Kürbis-
- 62** Püree-Grundrezepte, Kürbis-
- R / 41** Rinder-Stifado mit Kürbis nach „Bratkartoffelart“
- 92** Rindfleisch-Burger mit knusprigem Halloumi und Kürbis-Dattel-Chutney
- S / 49** Scharfe Kürbis-Suppe mit knusprigen Pommes rissolées und Chiliflocken
- 25** Scherennudeln mit Pfifferlings-Ragout und karamellisiertem Bacon, Kürbis-
- 69** Smashed-Kürbis-Salat mit Cornichons, Gurken und Balsamico-Perlzwiebeln
- 100** Spaghetti mit Kürbis-Carbonara und knusprigen Pancetta-Chips
- 87** Spaghettikürbis aus dem Ofen mit Linsen-Bolognese
- 22** Spalten „Saltimbocca-Style“ mit Feldsalat, Backpflaumen und Kürbiskernöl-Dressing, Kürbis-
- 113** Süßsauer eingelegte Kürbis-Pickles
- T / 96** Thai-Curry mit Hähnchen, Gemüse und gerösteten Erdnüssen, Kürbis-