

HERBST-REZEPTE

MIT KÜRBISSEN UND ÄPFELN



OBSTHOF
Spinner

Zusenhofenerstraße 19
77704 Oberkirch-Nußbach
www.obsthof-spinner.de



einfach und lecker



KOCHEN

KÜRBIS-PASTA



4 Portionen



40 Minuten

ZUTATEN

400 g Spaghetti oder andere Nudeln

800 g Hokkaido Kürbis oder Butternut Kürbis

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

150 ml Weißwein

250 ml Gemüsebrühe

4 EL Olivenöl

200 g Creme Fraiche

40 g Parmesan

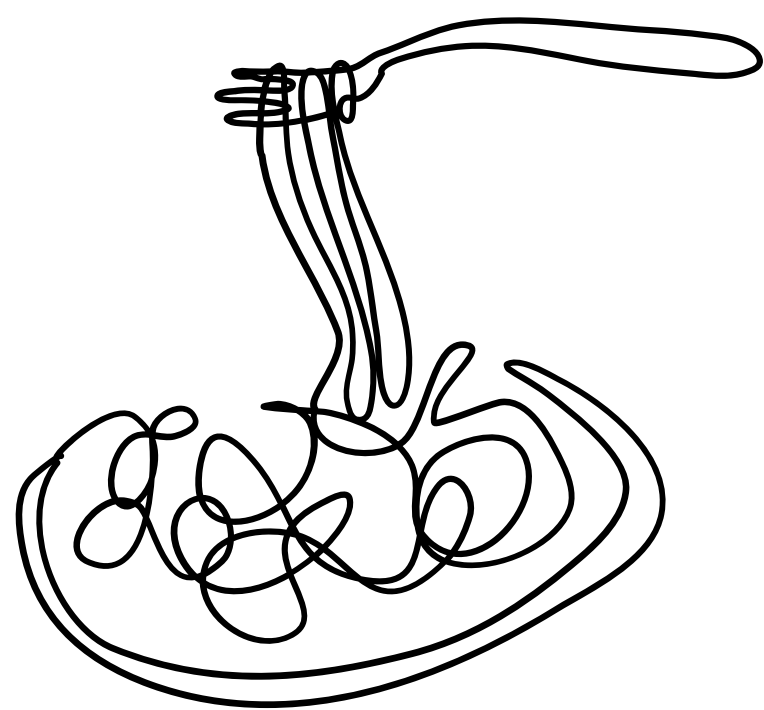
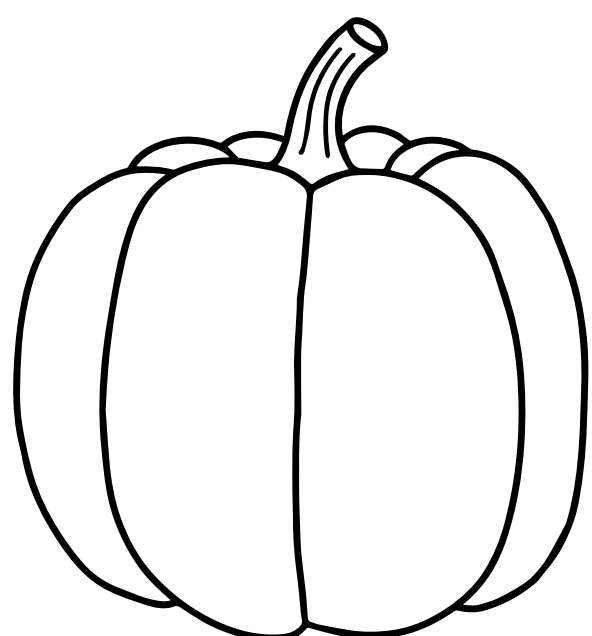
Frische oder getrocknete Kräuter

Etwas geriebener Muskat

Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Zwiebel schneiden und den Knoblauch pressen.
2. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die geschnittene Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen. Dann die Kürbiswürfel hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
3. Anschließend mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen. Für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen die Spaghetti in gesalzenes kochendes Wasser geben. Wichtig: Die Pasta nicht ganz al dente kochen.
5. Wenn der Kürbis weich ist, alles pürieren, die Creme Fraiche und den Parmesan unterrühren und nachwürzen. Außerdem noch etwas Muskat darüber reiben.
6. Nun können die gekochten Spaghetti in die Kürbispfanne gegeben werden und ca. 2 Minuten bei leichter Hitze garen lassen.
7. Zum Servieren die Kürbiskerne über die Kürbis-Pasta streuen. Außerdem können auch andere Zutaten wie z.B Gehackte Cashew- oder Walnusskerne, kleine Feta-Brösel oder ein Spritzer Kürbiskernöl zur Dekoration verwendet werden.



Unser Tipp: Wird der Hokkaido für die Pasta-Zubereitung mit Schale verwendet wird, dann wird die Kürbis-Pasta cremiger!

gesund und vegan



IM BACKOFEN

GEFÜLLTER KÜRBIS



4 Portionen



60 Minuten

ZUTATEN

2 Butternut Kürbisse

600 ml Gemüsebrühe

300 g Quinoa

200 g Kichererbsen aus der Dose

200 g Cranberrys

Öl

1 Bund Petersilie

Zwiebelgewürz, Currygewürz

Italienische Kräuter

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Butternut-Kürbisse der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausholen.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Die vorbereiteten Kürbishälften werden nun mit etwas Olivenöl bestrichen und je nach Bedarf gesalzen und gepfeffert. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen und für 40 Minuten in den Ofen stellen.
4. Währenddessen wird die Füllung vorbereitet. Hierfür die Gemüsebrühe in einen kleinen Topf geben und den Quinoa hinzufügen. Beides einmal kurz aufkochen lassen und die Temperatur etwas herunter drehen, sodass es nur noch leicht köchelt. Dann den Deckel auf den Topf machen und für ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.
5. Jetzt die Kichererbsen in einen Sieb geben und kurz abspülen. Dann die Kichererbsen und die Cranberrys in eine große Schüssel geben und vermengen.
6. Sobald der Quinoa fertig gegart ist und die komplette Flüssigkeit aufgesogen hat, den Topf vom Herd nehmen. Nun den Quinoa zur Kichererbsen-Cranberry Mischung hinzugeben und je nach Bedarf würzen: Salz, Pfeffer, Zwiebelgewürz, italienische Kräuter und etwas Curry.
7. Wenn der Kürbis weich ist, aus dem Ofen holen damit er befüllt werden kann.
8. Zur Dekoration können noch Frische Kräuter oder gehackte Nüsse darüber gestreut werden.

Der **Butternut** Kürbis erinnert aufgrund seines zarten und cremigen Fruchtfleisches und dem milden, leicht süßlichen Geschmack etwas an Süßkartoffeln. Der Geschmack erinnert an eine subtile Mischung aus Nüssen und Butter, was ihm seinen Namen verleiht.

gesund und lecker



KOCHEN

KÜRBIS-HÄHNCHEN



4 Portionen



50 Minuten

ZUTATEN

ca. 1,2 kg Hokkaido Kürbis

200 g Paprika

100 g Karotten

2 rote Zwiebeln

2 Zehen Knoblauch

4 Hähnchenbrustfilets

200 ml Gemüsebrühe

4 Stiele Koriander

3 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

1 EL Curry

1 TL Chiliflocken

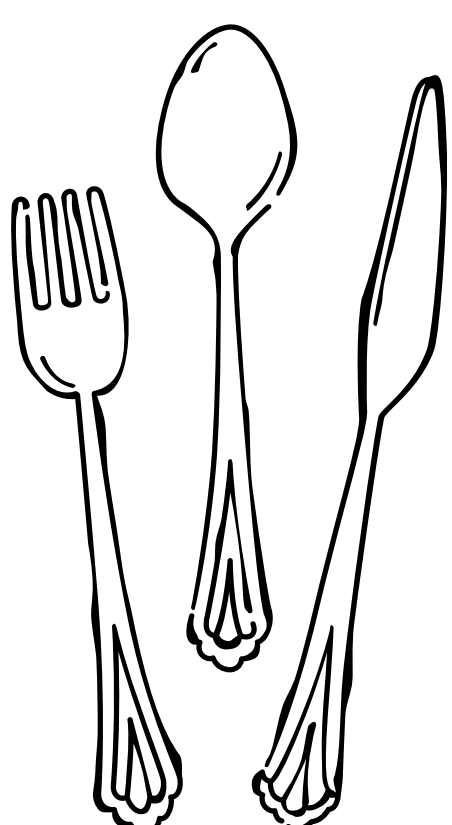
1 Prise Zucker

Frische / getrocknete Kräuter

Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

ZUBEREITUNG

1. Zuerst muss der Kürbis geschält, entkernt und in Würfel geschnitten werden. Anschließend die Zwiebeln, die Paprika und die Karotten schneiden und den Knoblauch pressen.
2. Danach das Fleisch kalt abwaschen und in Streifen schneiden.
3. Nun den Koriander waschen, abtupfen, schütteln und die Blättchen fein hacken.
4. Jetzt kann das Olivenöl in einer Pfanne erhitzt werden, darin wird das Hähnchen scharf angebraten und noch mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikagewürz verfeinert. Wenn das Fleisch fertig gebraten ist, kann es aus der Pfanne genommen werden.
5. Nun nochmal etwas Olivenöl in die Pfanne geben, damit der Kürbis, die Karotten und die Paprikas mit den Zwiebeln und dem Knoblauch angebraten werden können. Zusätzlich noch eine Prise Zucker dazu geben.
6. Wenn das Gemüse fast durch ist, die Gemüsebrühe dazugeben. Außerdem Curry, Tomatenmark, Chillipulver und getrocknete Kräuter hinzugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
7. Im Anschluss das Hähnchen wieder dazu geben und für 2 Minuten bei schwacher Hitze auf dem Herd köcheln lassen und bei Bedarf nachwürzen.
8. Vor dem Servieren den Koriander darüber streuen.



Unser Tipp: Du kannst anstatt Hähnchen auch Kichererbsen, Tofu oder eine sonstige Alternative verwenden, dann ist das Rezept sogar vegan!

schnell und vegan



DIP

KÜRBIS-HUMMIUS



1 Schüssel



30 Minuten

ZUTATEN

400 g Hokkaido Kürbis

20 g Ingwerknolle

1 Dose Kichererbsen

1 Zehe Knoblauch

½ Orange zu Saft pressen

3 TL Limettensaft

2 EL Walnussöl

½ TL Kreuzkümmel-Pulver

Currygewürz

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Etwas Wasser in einen Kochtopf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten weich dünsten.
3. Dann in einen Sieb gießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Ingwer schälen und fein raspeln sowie den Knoblauch pressen. Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.
5. Kürbis, Kichererbsen, Orangensaft, Limettensaft, Walnussöl und Ingwer fein pürieren.
6. Den Kreuzkümmel hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Currygewürz abschmecken.



Unser Tipp: Zum Servieren können noch klein geschnittene Kräuter und Sesam darüber gestreut werden und ein paar Spritzer Kürbiskernöl darüber gegeben werden. Das sieht nicht nur lecker aus, sondern passt auch super zu dem Dip!

WUSSTET IHR, DASS..

der Hokkaido Kürbis sogar mit Schale gegessen werden kann?

Dies ist die einzige Kürbis-Sorte, die mit Schale gegessen werden kann. Es gibt den klassischen roten Hokkaido oder den grünen Hokkaido. Je nach dem, ob die Schale mit verwendet wird, wird z.B. die Suppe besonders rot oder grün, durch die Schale.

lecker und vegan



BACKEN

KÜRBIS-COOKIES



ca. 15 Stück



90 Minuten

ZUTATEN

200 g Hokkaido Kürbis
(oder 150 g Kürbis-Püree)

100 g (vegane) Butter

120 g brauner Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

250 g Mehl

1 TL Backpulver

1 TL Zimt

1 Prise Muskat

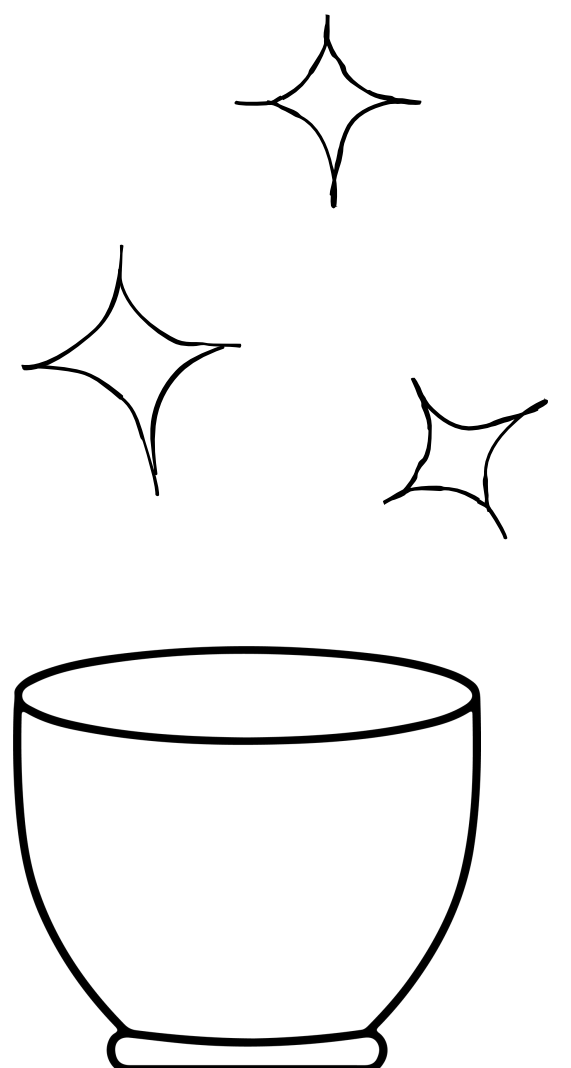
100 g (vegane) Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Etwas Wasser in einen Kochtopf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten weich dünsten. Das Kochwasser abgießen und die Kürbisstücke fein pürieren, abkühlen lassen und beiseite stellen.
2. Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Rührschüssel mit den Schneebesen des Handmixers cremig rühren und anschließend das Kürbispüree einrühren.
3. Mehl und Backpulver dazu sieben, Zimt und Muskat dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
4. Nun die Schokolade grob hacken und unterheben.
5. Cookie-Teig mindestens 30 Minuten kalt stellen.
6. Den Cookie-Teig zu ca. 15 gleichgroßen Kugeln formen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit der Handfläche zu flachen Cookies (6-7 cm ø) drücken.
7. Im vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze: 200 °C oder Umluft: 180 °C) 10-12 Minuten backen.

WUSSTET IHR, DASS..

Kürbisse nicht nur schön und bunt sind, sondern auch sehr gesund sind? Sie stärken unsere Abwehrkräfte, senken den Cholesterinspiegel und beugen Herz-Kreislauf-Krankheiten vor. Die enthaltenen Mineralstoffe z.B. Kalium und Magnesium machen unsere Haut schön geschmeidig. Außerdem sind sie hervorragende pflanzliche Eisenlieferanten!



lecker und liebevoll



BACKEN

OMA ANNA'S APFELKUCHEN



1 Kuchen



2 Stunden

ZUTATEN

Apfelkuchen

250g Mehl

125 g Butter

60 g Zucker

1 Prise Salz

1 Ei

1 gestrichener Teelöffel Backpulver

1 Päckchen Vanillinzucker

2 EL Kirschwasser

7-8 Äpfel

Streusel für Apfelkuchen

1 Päckchen Vanillinzucker

60 g Zucker

60 g Mehl

60 g Butter

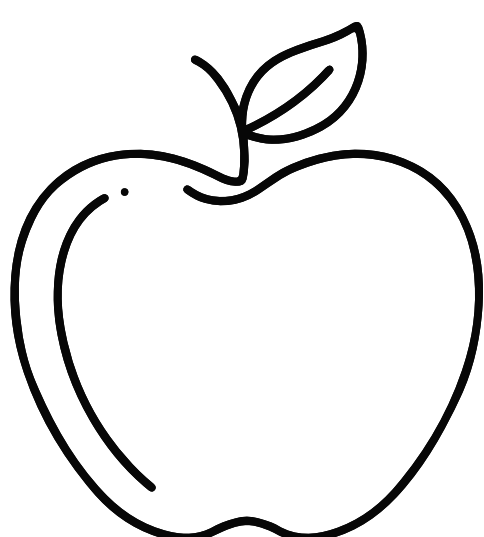
(Achtung: Butter muss weich sein!)

ZUBEREITUNG

Die Zubereitung erfolgt nach Oma's Rezept von 1955!

1. Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillinzucker und Salz auf dem Nudelbrett häufen, dann die Butter darauf geben und so klein, wie möglich darunter zerkleinern. Dann das Ei, sowie das Kirschwasser dazugeben und dem Teig rasch unterschaffen. Wichtig: Hierfür sollten die Hände möglichst kalt sein! Den Teig nun 1-2 Stunden kalt stellen.
2. Währenddessen die Äpfel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. Nun alle Zutaten für die Streusel mit dem Handmixer vermengen, dann zerbröseln und bei Seite stellen.
4. Die Springform gut einfetten und den Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze: 180 Grad, Heißluft: 160 Grad).
5. Auf der Arbeitsfläche etwas Mehl zerstreuen und den gekühlten Teig ausrollen, sodass er etwas größer ist als die Form. Dann den Teig in die Form legen und anschließend mit den halbierten geschnittenen Äpfeln belegen. Zum Schluss noch die Streusel darüber streuen.
6. Den Kuchen für ungefähr 30 Minuten im Ofen backen, danach abkühlen lassen und genießen!

Die Äpfel der Sorte **Elstar** eignen sich am Besten zum Backen und Kochen. Denn Elstar sind süß-säuerlich, wobei die Säure etwas überwiegt. Dadurch bleiben sie nicht zu hart, aber werden auch nicht zu weich!



LECKERE FRÜCHTE AUS DER #heimat

Als Familienbetrieb haben wir uns auf den Anbau von Erdbeeren, Äpfeln und Kürbissen spezialisiert. Das Sortiment wird durch Himbeeren, Zwetschgen, Kirschen, Birnen und Tafeltrauben abgerundet. Einen Teil unserer Früchte verarbeiten wir weiter zu Aufstrichen, Säften, Sirup, Soßen und Edelbränden.

Unsere frischen und vitaminreichen Früchte verkaufen wir an unseren Verkaufsständen sowie in ausgewählten EDEKA-Märkten in unserer Region. Außerhalb der Erdbeer- und Herbstsaison haben wir unseren kleinen Hofladen in Oberkirch-Nußbach für euch geöffnet.

Als Familienbetrieb bewirtschaften wir unseren Obsthof nach bestem Wissen und Gewissen. Wir stehen ehrlich zu dem, was wir tun, denn wir sind überzeugt, dass es das Beste für Mensch und Natur ist. Wir versuchen, das Alte mit dem Neuen zu verbinden, denn die Zukunft ist vielfältig. Unsere Ernten sind so vielfältig wie die Gegend, in der wir leben.

