

Kürbis-Kartoffelsuppe mit Orange und Ingwer

8 Portionen und Reserve für den nächsten Tag!

1,5 kg Hokkaido Kürbis
800 g Kartoffeln , mehlig kochend
Salz, Pfeffer, Muskat, Ingwer gemahlen
*Pitta Balance (ayurvedische Gewürzmischung)
2 Liter Gemüsebrühe
0,3 Liter Orangensaft
400 g Crème fraîche
1-2 EL Butter
4 EL Kürbiskerne
Kürbiskernöl

Baguette



Zubereitung:

Den Kürbis samt Schale in Spalten schneiden und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Beides zusammen in der Gemüsebrühe zum kochen bringen bis alles gar ist.



Den Orangensaft, Crème fraîche und die Butter mit in den Topf geben und alles zusammen mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Ingwer würzen und abschmecken. Zum geschmacklichen Abrunden die Gewürzmischung wie unten beschrieben hinzugeben.

Die Suppe ungefähr weitere 10 Minuten köcheln lassen und für eventuelles Verdünnen noch etwas Orangensaft hinzugeben. Dabei immer abschmecken!

Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Suppe in Teller füllen, ggfs. jeweils noch mit etwas Crème fraîche beträufeln und mit ein paar Kürbiskernen bestreut servieren. Dazu Baguette reichen.

Tipp:

*Pitta Balance (ayurvedische Gewürzmischung)

Bestehend aus: Schabziger Klee, Kreuzkümmel (geröstet), Koriander (geröstet), Anis (geröstet), Schwarzkümmel, Bohnenkraut, Kardamom. **Beim würzen damit sparsam umgehen und zwischendurch probieren! Bei Bedarf ggfs. hier zu bestellen: ayurveda@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/ayurveda*

Kürbis-Chutney

vegetarisch und einfach

6 Twist-off-Gläser (Inhalt 200 ml)

2 kg Kürbis
4 säuerliche Äpfel
4 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 Zweig Rosmarin
2 rote Chillischoten
2 TL helle Senfkörner
3 TL Koriandersamen
6 Pimentkörner
2 EL ÖL
200 Gramm frische Cranberries
600 ml Balsamessig weiß
640 g Rohrzucker
3 TL Salz
Pfeffer frisch gemahlen

Baguette

Kürbiskernöl

1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Twist-off-Gläser (Inhalt 200 ml) heiß ausspülen und in den auf 100 Grad, Umluft 80 Grad, Gas Stufe 1 vorgeheizten Backofen stellen.



Kürbis schälen, Kerne und Fasern entfernen. Äpfel abspülen (nicht schälen), vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis in 2 cm große Würfel, Äpfel in 1cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch zerdrücken. Rosmarin abspülen und trocken schütteln. Chilischote putzen, abspülen und die Kerne und Trennwände entfernen. Chili fein hacken (Tipp: Mit Gummihandschuhen arbeiten, sonst brennt es an den Händen). Senf-, Koriander- und Pimentkörner im Mörser grob

zerstoßen.

In einem großen Topf Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Chili und Gewürze zugeben und kurz mit dünsten, bis sie anfangen zu duften. Restliche Zutaten zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 30-40 Min. musig einkochen lassen (aufpassen, dass das Chutney nicht anbrennt). Rosmarin entfernen.

Das Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Twist-off Gläser auf ein feuchtes Tuch stellen und das Chutney randhoch einfüllen. Gläser sofort gut verschließen und umgedreht abkühlen lassen.

Bevor das Kürbis-Chutney serviert wird: Baguette in Scheiben schneiden, mit frischem Knoblauch und etwas Kürbiskernöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten rösten.



Linguine mit Muskatkürbis und Minze

4 Portionen

Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 g Linguine
500 g Muskatkürbis (ersatzweise Butternusskürbis)
1 kleine, rote Chilischote
2 frische Knoblauchzehen
Blätter von 6 Stielen Minze
je 2 EL Pistazien und
Pinienkerne
8 EL sehr gutes Olivenöl
4 EL alter Balsamessig
60 g Pecorino

Zubereitung

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und Linguine darin nach Packungsangabe bissfest garen.

Währenddessen den Kürbis schälen und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Kürbis in schmale Spalten schneiden und diese mit einem Hobel oder Sparschäler in hauchdünne Streifen schneiden.

Die Kerne und weißen Innenwände der Chili entfernen, dann in feine Streifen schneiden. Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden. Minzblätter grob hacken. Die Pistazien- und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite stellen.

Pasta in ein Sieb abgießen, dabei etwa 150 ml Nudelwasser auffangen. Olivenöl im Nudeltopf erhitzen, Chili und Knoblauch darin kurz andünsten. Nach etwa 1 Minute den Kürbisstreifen zufügen, nach 1 bis 2 weiteren Minuten Linguine und Nudelwasser zurück in den Topf geben. Nudeln mit den Kürbisstreifen mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta auf vier Teller verteilen. Jeweils 1,5 EL alten Balsamessig darüber träufeln. Mit dem hauchdünn gehobelten Pecorino, der Minze, frisch gemahlenem Pfeffer, gerösteten Pistazien und Pinienkernen bestreut servieren.

Weintipp:

Weißwein
Chardonnay Spätlese
trocken

Rotwein
Spätburgunder
trocken

Nach all dem Kürbis: Mango-Lassi zum Dessert

(Ein besonders leicht verdauliches Joghurtgetränk aus dem Ayurveda wird zum Ausklang eines Menüs gereicht, damit die Nahrung besser vom Körper aufgenommen werden kann, probieren Sie es mal aus.)

Für 4 Personen

1 reife Mango
300 g Vollmilchjoghurt
600 ml Quellwasser
1 EL brauner Rohrzucker

Zubereitung

Die Mango schälen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein abschneiden und zusammen mit den übrigen Zutaten pürieren. Das Mango-Lassi kühl servieren.

Das pro office Team wünscht gutes Gelingen und genussvolles Schlemmen.

Schicken Sie doch Ihre Ideen und Kochtipps rund um den Kürbis an: marketing@prooffice.de. Diese werden unter „Lifestyle“ veröffentlicht.