

## **Gemüse der Woche: Hokkaido / Rote Bete / Sellerie / Apfel**

### **Grundrezept Hokkaido-Cremesuppe**

1 Hokkaidokürbis, entkernt und grob gewürfelt  
2 große Zwiebeln  
eine Kartoffel, mk oder vfk, geschält und gewürfelt  
Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer  
100g Schlagsahne, Crème fraîche oder Pflanzensahne (z.B. Soja Cuisine)  
1 EL Kürbiskerne, ohne Fett geröstet  
einige Spritzer Kürbiskernöl

Die gewürfelten Zwiebeln andünsten, dann die Kürbis- und Kartoffelwürfel zufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen, bis alles bedeckt ist und köcheln bis das Gemüse weich ist (etwa 15-20 min.). Einen Teil der Brühe abgießen und aufheben. Dann das Ganze pürieren, von der Kochbrühe wieder so viel zugeben bis eine cremige Suppe entsteht, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 100g Crème fraîche, süße Sahne oder Soja Cuisine unterrühren. Mit gerösteten, gehackten Kürbiskernen bestreuen und dem Kürbiskernöl servieren.

### **Kürbispolenta mit Tomatensauce**

1 Glas Tomatensauce aus dem Vorrat oder eine schnelle selbst gekochte mit Zwiebel und abgeschmeckt mit Rosmarin und Thymian  
250 g Hokkaido-Kürbis  
200 ml Gemüsebrühe  
1 EL Olivenöl  
150 g Polenta (instant)  
1 TL grobes Meersalz  
1½ TL grob gemörselter schwarzer Pfeffer  
Für die Polenta den Kürbis waschen, würfeln, in 200 ml Brühe aufkochen und bei mittlerer Hitze in ca. 8 Minuten weich dünsten. Das Öl mit 500 ml Wasser aufkochen. Polenta langsam mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen und dann bei niedriger Hitze 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Dabei häufig mit einem Holzlöffel umrühren.  
Den Kürbis mit 50 ml der Kochflüssigkeit in einem Highspeed-Blender oder mit dem Mixstab glatt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbispüree unter die Polenta rühren. Polenta mit der Tomatensauce anrichten und servieren.

### **Intensiver Kürbiskern-Dip mit Kürbiskernöl**

50g Kürbiskerne (bitte getrocknete aus der Packung nehmen, keine frischen aus dem Hokkaido-Kürbis! – diese müssten erst geschält und aufbereitet werden)  
1 Knoblauchzehe  
4 Esslöffel Kürbiskernöl  
2 Esslöffel Petersilie  
1 Schale. Kresse  
250g Quark (mind. 20 % Fett)  
120g Frischkäse  
½ Teelöffel Honig, nach Geschmack  
Salz & Pfeffer  
Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Dann Kürbiskerne mit Knoblauch, Kürbiskernöl, Gartenkresse, Petersilie und Quark pürieren. Den Frischkäse unterheben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Passt zu Pellkartoffeln, als Dip oder auf frisch gebackenem Brot.

### **Ofengemüse mi Kräuterquark**

1 Hokkaido-Kürbis  
3 kleine Rote Beten  
250 g Möhren  
1 kleine Süßkartoffel  
2-3 Knoblauchzehen  
einige Zweige fr. Thymian & Rosmarin oder je 1 TL getrocknetes Kraut  
1 Msp. Chiliflocken (oder mehr nach Geschmack)  
6 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
1-2 Becher Kräuterquark

Den Backofen auf 200° vorheizen. Vom Kürbis faseriges Inneres samt Kernen entfernen. Hokkaido muss man NICHT schälen! Rote Beten, Süßkartoffel und Möhren schälen und in ca. 2x2cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln und in Stücke schneiden. Gemüse auf ein tiefes Backblech geben und mit Öl, Knoblauch, Kräutern und Chili mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 30 Min. garen. Dazu gibt es einen Salat nach Wahl und den Kräuterquark.

### **Waldorfsalat**

500g Knollensellerie  
200g leicht säuerliche Äpfel, z.B. Deljonca oder Elstar  
2 mittlere Möhren  
2 TL Zitronensaft  
Ca. 50g Walnusskerne, grob gehackt  
Je 100g Natur-Joghurt und Mayonnaise

Den geschälten Sellerie grob raspeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit den Äpfeln und Möhren ebenso verfahren und zusammen mit dem Salz unter den Sellerie heben. Wenn möglich eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Inzwischen aus den übrigen Zutaten eine Marinade herstellen. Diese unter den Salat mischen und die Walnussstückchen untermischen.

### **Selleriepuffer mit Apfel-Joghurt-Dip**

400 g Knollensellerie  
800 g Kartoffeln  
Salz & Pfeffer  
2 Eigelbe  
3 EL Speisestärke  
Bratöl zum Ausbacken  
1 kleiner säuerlicher Apfel  
2 EL Crème fraîche  
250 g Naturjoghurt  
1-2 TL geriebener Meerrettich (Glas) 1 Bund Schnittlauch

Den Sellerie putzen, schälen und grob raspeln. Kartoffeln schälen, ebenfalls nicht zu fein raspeln und gut ausdrücken. Kartoffel- und Sellerieraspel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelbe und Speisestärke untermischen. In zwei (oder nur einer) beschichteten Pfannen etwas Öl erhitzen. Den Teig portionsweise mit einem Esslöffel hineingeben, flachdrücken und in 4-5 Min. zu kleinen Puffern backen. Immer wieder etwas Öl für die nächsten Puffer in die Pfanne geben. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fertige Puffer im Backofen bei 80° warmhalten. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Crème double und Joghurt verrühren, Apfelstückchen unterrühren. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Dip zu den Puffern servieren.