

## **Gemüse der Woche: Kürbis / Zwiebeln / Zuckerhut / Orangen**

### **Kürbisflammkuchen mit Schmorzwiebeln**

Für den Teig (für 1 dünnen Flammkuchen = 1 Standard-Backblech für 2-3 Personen)  
250g Mehl (z.B. Dinkel 630, anteilig kann Vollkornmehl verwendet werden – dann erhöht sich die Wassermenge leicht!)  
1 gehäufter TL Salz  
1 großzügiger EL Oliven- oder Rapsöl  
135 (bis 150) ml Wasser

Für den Belag:

1 Becher Crème fraîche  
2-3 Zwiebeln in Ringe geschnitten  
½ mittelgroßer Hokkaidokürbis  
ca. 150g würziger Weichkäse, z.B. Weißer Höfling, Schwalbert oder Rahmtaler  
1 TL Zucker  
1 EL Butter  
Salz & Pfeffer  
ggf. ein Bund frischer Salbei, etwas Rapsöl

Aus den Teigzutaten einen homogenen Teig kneten und ca. 30 Min. abgedeckt ruhen lassen. Währenddessen die Zwiebelringe in der Butter sanft anbraten und ca. 8-10 Min. schmoren lassen. Mit dem Zucker leicht karamellisieren lassen, salzen, kräftig pfeffern und beiseitestellen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in ca. 2-4mm dünne Scheiben hobelb/ schneiden. Den Käse in Scheiben schneiden. Nun den Teig dünn (2mm!) ausrollen und mit der Crème fraîche bestreichen. Kürbisstücke, Käsescheiben und Zwiebeln gleichmäßig darauf verteilen. Mit etwas Salz bestreuen. Bei 220°C Umluft ca. 13-15 Min. backen. Wer mag und da hat, kann einige Blätter frischen Salbei mit Rapsöl und Salz pürieren und erhält ein würziges Salbeipesto, das man vor dem Backen ebenfalls auf dem Flammkuchen verteilen kann.

### **Schnelles Zwiebelbrot ohne Hefe**

3 Zwiebeln (ca.250g)  
50 ml neutrales Bratöl  
500 g Weizenmehl + etwas Mehl zur Teigverarbeitung  
1 Pck. Backpulver  
2 TL Salz  
1 TL Zucker  
250 g Magerquark  
1 Ei

Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel zugeben. So lange braten, bis die Zwiebeln karamellisieren und rösten, dann beiseitestellen. Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Quark, Ei und 100ml Wasser zugeben und die Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Zum Schluss die Zwiebelwürfel unterkneten und den Teig in 2 Portionen teilen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teigportionen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu zwei etwa 25 cm langen Strängen formen. Nach Belieben etwas einschneiden. Auf das Blech legen und 25-30 Min. goldbraun backen.

### **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  
½ TL grob gemörselter schwarzer Pfeffer

Für die Polenta den Kürbis waschen, würfeln, in 200 ml Brühe aufkochen und bei mittlerer Hitze in 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.

### **Pikanter Orangensalat mit Zwiebeln**

4 mittelgroße Orangen  
2 mittelgroße rote Zwiebeln  
2 EL Rotwein- oder Balsamessig  
Salz & Pfeffer  
1 Prise Zucker oder entspr. Honig  
1 Spritzer Lupinensauce (oder Kräuterflüssigwürze)  
1 Schuß Sherry

Die Zwiebeln halbieren und in hauchdünne Ringe schneiden. Mit dem Essig und Salz vermengen und 10 Min. ruhen lassen. Sie werden so „angegart“, was ihnen die Schärfe und den (für manche Menschen) unangenehmen „Zwiebelgeschmack“ nimmt. Orangen schälen, achteln und dann in Scheiben schneiden. Alle Zutaten nun zusammen vermischen und mindestens 1 – 2 Std. ziehen lassen.

### **Zuckerhuttopf**

100 g Schinkenwürfel oder Dörrfleisch, gewürfelt  
2 Zwiebeln, in Ringen  
20 g Butter  
1000 g Zuckerhut  
Je 1 TL Majoran und Thymian, gehackt  
Salz & Pfeffer  
50 ml Weisswein  
2 Knoblauchzehen, gepresst

Speckwürfel langsam erhitzen, Zwiebelringe dazugeben. Die Zwiebeln glasig, den Speck goldbraun braten und herausnehmen. Butter in den Bratopf geben. Zuckerhut tropfnass längs achteln, locker aufrollen und in den Bratopf geben, Majoran und Thymian darüber und mit Salz und Pfeffer würzen. Wein zugeben; Karotten mit dem Knoblauch mischen und dazugeben. Zugedeckt 10 - 15 Minuten leise kochen. Die Zwiebelringe und den Speck darauf verteilen, nochmals 5 Minuten schmoren lassen und servieren. Dazu passen z.B. Salzkartoffeln.