

KÜRBIS REZEPTE

8 saisonale Rezepte
mit Kürbis -
vegan & ausgewogen

lena eats



**HELLO –
SCHÖN,
DASS DU
DA BIST
:)**

Ich freu mich riesig, dass du dir dieses E-Book heruntergeladen hast! Hier findest du 8 meiner Lieblings-Kürbisrezepte gesammelt - von Kürbis-Granola über Kürbis-Pasta bis hin zu Kürbis-Zimtschnecken. Alle Rezepte sind wie immer vegan mit einem Mix aus nährstoffreichen Rezepten und Comfort Food.

Du würdest mir enorm helfen, wenn du im Anschluss [diese kleine Feedback-Umfrage](#) beantworten würdest (dauert nur eine Minute) - so kann ich besser für zukünftige Projekte planen... :)

Tausend Dank für deine Unterstützung und viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Lena



Kürbis Granola



25 MIN.



1 GLAS

Zutaten:

- 300g Haferflocken
- 30g Mandeln
- 30g Kürbiskerne
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 100g Kürbispüree
- 50ml Ahornsirup
- 40g Kokosöl

TIPP:

Das Müsli ist durch den Kürbis etwas saftiger und daher nicht ganz so lange haltbar wie normales Granola. Bewahre es auf jeden Fall trocken auf und brauche es am besten in ein paar Tagen bis wenigen Wochen auf.

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Kokosöl schmelzen und die Mandeln hacken.
2. Zunächst alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchrühren. Dann auch das Kokosöl, den Ahornsirup sowie das Kürbispüree ergänzen und umrühren.
3. Das Müsli auf das Backblech geben und für 10 Minuten backen, kurz rausnehmen, durchrühren und dann weiter backen, bis es leicht braun ist. (Es muss noch nicht ganz knusprig sein – das Müsli härtet beim Abkühlen noch nach.)
4. Gut abkühlen lassen und entweder direkt essen – oder in einem sauberen Glas oder einer Dose für ein paar Tage aufbewahren.



Süßes Kürbisbrot



90 MIN.



1 BROT

Zutaten:

- 400g Hokkaido Kürbis
(gekocht & püriert - roh sind
das ca. 520g)
- 500g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 85g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 3 EL neutrales Rapsöl
(alternativ anderes neutrales
Öl)

TIPP:

Am besten schmeckt das Kürbisbrot finde ich ganz frisch - am besten noch lauwarm und mit etwas Marmelade. Am nächsten Tag kannst du das Brot etwas aufwärmen / toasten - generell sollte es aber nicht zu lange gelagert werden.

Zubereitung:

1. Das lauwarme Kürbispüree in eine Schüssel geben.
2. Die Hälfte des Mehls und alle anderen Zutaten hinzufügen und umrühren. Nach und nach das restliche Mehl ergänzen und den Teig ca. 8-10 Minuten kneten.
3. Den Kürbis-Hefeteig für ca. 30 Minuten (oder bis das Volumen sich deutlich vergrößert hat) an einem warmen (nicht heißen!) Ort gehen lassen.
4. Die Kastenform einfetten, den Teig nochmal kneten und in die Form geben. Erneut 15-20 Minuten gehen lassen, währenddessen den Ofen auf 180 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.
5. Das Kürbisbrot ca. 30 Minuten backen. Je nach Ofen kann die Backzeit variieren - mach am besten ab Minute 20 regelmäßig die Stäbchenprobe und backe das Brot nicht zu lange, damit es schön saftig bleibt.



Ofengemüse-Salat



45 MIN.



2 PORT.

Zutaten:

- 1/2 Hokkaido Kürbis
- 200g Rosenkohl
- 1/2 Blumenkohl
- 2 Rote Beten
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL hitzestabiles Olivenöl
- Salz, Paprikapulver und Chili
- 80g Belugalinsen
- 1/2 Granatapfel
- etwas Koriander und Petersilie

Für das Dressing:

- 3-4 EL Olivenöl
- 2 TL Senf (oder nach Geschmack mehr)
- 1 TL Ahornsirup
- 1/2 Limette (ausgepresst)
- optional etwas Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Kürbis, Rosenkohl, Blumenkohl und Rote Bete gut waschen. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden, den Rosenkohl halbieren, den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und die Rote Bete in feine Scheiben schneiden und nochmal halbieren.
3. Alles auf 1-2 Backblechen verteilen. Die Schalotten schälen und vierteln, die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und ebenfalls auf eins der Backbleche geben. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Gewürzen mischen.
4. Für ca. 25 Minuten backen.
5. Währenddessen die Linsen waschen und kochen und den Granatapfel vorsichtig schälen.
6. Das Gemüse 2-3 Minuten leicht abkühlen lassen, in eine Schüssel oder auf eine Servierplatte geben, mit Linsen und Granatapfel toppen und mit dem Dressing mixen. Mit den Kräutern garnieren.



Wintersalat mit Kürbis



50 MIN.



2 PORT.

Zutaten:

- 80g Hirse
- 250g Hokkaido Kürbis
- 1 Rote Bete
- 2-3 Handvoll Spinat
- 200g Tofu
- 2-3 EL Granatapfel-Kerne
- ca. 25g Pekannüsse
- Je 1 Schalotte & Knoblauchzehe
- 3 EL Öl (zum Backen)
- Chiliflocken, Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Orangensaft
- 1/2 Limette (ausgepresst)
- Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 220 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Den Kürbis in kleine Würfel und die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Beides auf ein Backblech geben, mit Öl beträufeln, würzen und ca. 30-40 Minuten backen.
2. Währenddessen die Hirse in Salzwasser kochen und das Dressing vorbereiten. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl anbraten, den Tofu hinzufügen und knusprig braten. Den Granatapfel entkernen und die Nüsse hacken.
3. Den Spinat waschen, in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten hinzufügen. Das Dressing unterheben und mit den gehackten Nüssen toppen.



Kürbissuppe mit Chili



25 MIN.



2-3 PORT.

Zutaten:

- 550-600g Hokkaido Kürbis
- 3 EL Oliven- / Rapsöl
- 0,5 L Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2-1 Chili (je nach Geschmack)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, ein kleines bisschen Curry)

TIPP:

Die Suppe eignet sich auch perfekt zum Vorkochen – einfach in eine Dose / ein Glas geben, abkühlen lassen und im Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahren.

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180-200 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Kürbis waschen und (ungeschält) halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Auf ein Blech legen, mit Öl beträufeln und würzen. Die Hälfte der frischen Chili und die Knoblauchzehe kleinschneiden und ebenfalls auf das Blech geben.
4. Den Kürbis ca. 20-30 Minuten im Ofen backen, bis er weich und etwas gebräunt ist.
5. Einen halben Liter Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Kürbis hinzufügen und das Ganze pürieren.
6. Falls dir die Suppe noch zu dickflüssig ist, einfach noch mehr Brühe ergänzen.
7. Optional noch mehr Gewürze hinzufügen und die Suppe abschmecken.



Cremige Butternut-Pasta



40 MIN.



3-4 PORT.

Zutaten:

- 300g Nudeln
- 1 kleiner Butternut Kürbis
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL hitzestabiles Olivenöl
- 2-3 TL Oregano
- Salz, Pfeffer, etwas Chili
- 2 EL Creme Vega
- 100ml pflanzliche Milchalternative
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Tasse Pasta-Wasser

TIPP:

Du kannst die Pasta-Sauce auch zum Vorkochen nutzen - dazu das Pasta-Wasser einfach erst dann hinzufügen, wenn du die Nudeln auch zubereitest.

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180-200 Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis schälen, schneiden, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit den (geschälten) Schalotten sowie dem Knoblauch auf ein Backblech geben.
2. Mit Olivenöl und Gewürzen toppen, gut mischen. Für ca. 20-30 Minuten backen, bis das Gemüse gar und leicht braun ist.
3. Die Nudeln kochen, Kürbis, Schalotten und Knoblauch in einen Blender geben und mixen. Creme Vega, Milchalternative und Zitronensaft hinzufügen und weiter mixen.
4. Zuletzt noch das Pasta-Wasser ergänzen, bis die Sauce die gewünschte (cremige) Textur hat.
5. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken und zuletzt die Nudeln hinzufügen.



Kürbis Flammkuchen



60 MIN.



1 BLECH

Zutaten:

Für den Teig:

- 220g Mehl
- 100ml Wasser
- 3 EL Oliven- oder Rapsöl
- 1/2 TL Salz

TIPP:

Du kannst den Flammkuchenteig nach dem Ruhen übrigens auch einfach einfrieren, ca. 12-24 Std. vor Verwendung wieder auftauen und ganz normal verarbeiten.

Für den Belag:

- 70-80g Creme Vega
- 1 rote Zwiebel
- 3-4 dünne Scheiben Kürbis
- 1 Rote Bete (roh)
- 1/2 Birne
- ein paar Walnüsse
- etwas frischer Thymian
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- optional 1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen und zu einer Kugel formen.
2. Diese mit etwas Öl bestreichen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
3. Den Ofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.
4. Zwiebel, Kürbis, Birne und Rote Bete in Scheiben schneiden.
5. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, mit Creme Vega und den Zutaten (bis auf den Ahornsirup) belegen, würzen und ca. 10-12 Minuten goldbraun backen.
6. Nach dem Backen optional mit etwas Ahornsirup beträufeln.



Kürbis-Zimtschnecken



110 MIN.



8 ZIMTSCHNECKEN

Zutaten:

Für den Teig:

- 300-350g helles Dinkelmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Prise Salz
- 70g Zucker
- 50g vegane Margarine
- 200g gekochter & pürierter Kürbis

Für die Füllung:

- 3-4 EL vegane Margarine (geschmolzen)
- 3 EL Zucker
- 1 EL Zimt

TIPP:

Optional kannst du noch das Frosting aus 200g veganem Frischkäse, 40g Puderzucker sowie 1-2 TL Wasser anrühren und auf den Zimtschnecken verteilen.

Zubereitung:

1. Die Margarine schmelzen und mit dem pürierten Kürbis mischen.
2. Sobald die Kürbis-Margarine-Mischung nur noch lauwarm ist, die anderen Zutaten hinzufügen und den Teig gut kneten.
3. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmal kneten, ca. 0,5cm dick rechteckig ausrollen.
5. Zimt, Zucker und geschmolzene Margarine mischen und den Teig damit bestreichen. Am besten noch 1/2-1 EL der Füllung übrig lassen.
6. Den Teig aufrollen und mithilfe von Zahnseide oder einem sehr scharfen Messer einzelne Scheiben abschneiden.
7. In eine eingefettete Form legen, nochmal abgedeckt 20-30 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.
8. Die Zimtschnecken 12-15 Minuten goldbraun backen und direkt danach mit der restlichen Füllung bestreichen.

Deine Meinung ist mir
wichtig ❤️

Du hast noch Feedback für mich? Schick es mir doch gerne (wenn du magst mit Fotos von den Rezepten) bei Instagram / per Mail! Falls noch nicht geschehen, würdest du mir auch total helfen, wenn du diese kleine Feedback-Umfrage mit 5 kurzen Fragen beantworten würdest.



Vielen lieben Dank! :)



@LENA.EATS



@LENAEATS



HALLO@LENAEATS.COM

Feedback geben