

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. September 2023 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Kreative Kürbisgerichte" mit Nelson Müller



Valentina Rendo

**Kürbis-Flan mit Taleggio und Guanciale und süßsaurer Kürbis auf "sizilianische Art"**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Flan:**

1/3 Hokkaido-Kürbis  
1/2 Stange Porree  
2 feine Scheiben Guanciale  
1 Knoblauchzehe  
100 g Taleggio  
125 g Ricotta  
1 EL Parmesan  
2 Eier  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Im Olivenöl den Guanciale auslassen und knusprig werden lassen. Porree putzen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Guanciale aus der Pfanne nehmen und in dem Fett in der Pfanne den Porree und Knoblauch anschwitzen. Mit ca. 2 Esslöffel Wasser ablöschen und weiter garen.

Kürbis schälen und in Würfel schneiden. In einer anderen Pfanne in Olivenöl anbraten. Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Wasser ablöschen, bis er gar ist.

Eier in einen Mixer geben und eine Prise Salz, Ricotta, Kürbis und Porree aus der Pfanne (ohne die Flüssigkeit) hineingeben und mixen. Parmesan hinzufügen und unterrühren. Mit etwas Pfeffer würzen.

Die Masse in eine Silikon-Muffinform geben, halb voll befüllen und die Formen auf ein tiefes Blech, welches halb mit Wasser gefüllt ist, stellen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Schale des Taleggios wegschneiden, den Käse würfeln und in einem beschichteten Topf pur schmelzen lassen.

Flan aus dem Ofen holen, das Wasser vom Blech wegkippen und es dann mit eiskaltem Wasser befüllen. Die Förmchen kurz stehen und etwas abkühlen lassen. Dann die Förmchen vorsichtig auf einen Teller stürzen und den geschmolzenen Käse darauf verteilen. Knusprigen Guanciale darüber streuen.

**Für den süßsauren Kürbis:**

1 große Scheibe Hokkaido-Kürbis  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Minze  
60 ml Weißweinessig  
Getrockneter Oregano, zum Abschmecken  
15 g feinen Zucker  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis schälen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. In der Pfanne kleingeschnittenen Knoblauch in Scheiben anbraten bis sie hellbraun sind, dann den angebratenen Kürbis wieder dazugeben und mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer ablöschen bis alles eingekocht ist. Minze kleinhacken und zusammen mit Oregano dazugeben.

**Für die Garnitur:**

Getrockneter Oregano, zum Bestreuen

Das ganze Gericht mit Oregano bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Bößem

## Kürbis-Spalten in Honig-Harissa-Marinade mit Muhammara, Tabouleh und Pfannenbrot mit Kürbiskernen

Zutaten für zwei Personen

### Für die Kürbisspalten:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Zitrone, davon Abrieb
- 1 EL Honig
- 5 g Harissapaste
- 10 g helles Tahin
- ½ TL Ras el-Hanout
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 EL heller Sesam
- 1 EL schwarzer Sesam
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren und Kerne entfernen. Anschließend in feine Spalten schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Saft mit Olivenöl, Honig, Harissa, Ras el-Hanout, Zimt und Tahin verrühren. Mit Salz abschmecken. Kürbisspalten damit marinieren, Sesam dazugeben, Kürbis auf ein Backblech geben und 20 Minuten im Ofen backen.

### Für das Muhammara:

- 1 ½ rote Paprika
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, davon Saft
- 50 g naturbelassene Walnüsse
- 25 g Semmelbrösel
- ½ EL Granatapfelsirup
- 2 Zweige Thymian
- ½ EL Chiliflocken
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Walnüsse rösten. Paprika halbieren und entkernen. Auf der Hautseite in Öl etwa 5 Minuten braten. Anschließend wenden, etwas Wasser hinzugeben und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 20 Minuten dämpfen.

Paprika mit Knoblauch, Chiliflocken, Granatapfelsirup, Kreuzkümmel, Thymian, 1 ½ Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl und Salz glatt pürieren.

Walnüsse und Semmelbrösel hinzugeben und bis zur gewünschten Konsistenz weiter pürieren.

Mit Kürbiskernöl beträufeln und mit gehackten Walnüssen garnieren.

### Für die Tabouleh:

- 70 g Couscous
- 1/3 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 80 g Granatapfelkerne
- ½ rote Zwiebel
- 2 Zitronen, davon Saft
- 200 g glatte Petersilie
- 50 g Minze
- 80 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous mit 140 ml heißen Wasser übergießen und etwa 15 Minuten quellen lassen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und zu Olivenöl und 80 ml Zitronensaft geben. Gemüse und Kräuter fein schneiden. Alles zusammen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Pfannenbrot:** Mehl, Backpulver, Natron, Kürbiskerne und etwas Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 50 ml Wasser hinzugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in zwei oder drei Stücke teilen und diese auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten mindestens zwei Minuten backen. Optional vorher mit wenig Butter oder Olivenöl bestreichen.

50 g Naturjoghurt  
1 EL Butter  
150 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Msp. Natron  
50 g Kürbiskerne  
Olivenöl, zum Bestreichen  
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Waltner

## Knusprige Kürbis-Garnelen-Röllchen im Kürbiskernmantel mit Kürbis-Ingwer-Creme, Kürbiskern-Mayonnaise und gepickeltem Kürbis

Zutaten für zwei Personen

### Für die Röllchen:

200 g Hokkaido-Kürbis  
 4 küchenfertige Riesengarnelen  
 6 aufgetaute Blätter TK-Frühlingsrollenteig, ca. 22x22 cm  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 cm Ingwer  
 ½ rote Chilischote  
 40 g Sojasprossen  
 2 Eier  
 50 g Kürbiskerne  
 50 g Semmelbrösel  
 1 EL Sojasauce  
 1 EL Fischsauce  
 1 EL Sesamöl  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kürbis grob reiben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Garnelen in Würfel schneiden. Kürbis im heißem Sesamöl kurz anschwitzen. Frühlingszwiebel, Chili, Knoblauch und Ingwer zugeben und etwa 1 weitere Minute bissfest braten. Pfanne vom Herd nehmen und die Garnelen und Sprossen untermengen. Mit Sojasauce und Fischsauce würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Ei trennen, das Eiweiß auffangen und dieses verquirlen. Jeweils ein Teigblatt diagonal auf die Arbeitsfläche legen und etwa 2 EL der Masse auf die untere Blattspitze setzen. Teigränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Zum Einrollen die untere Ecke über die Füllung schlagen und die Seiten darüber klappen. Jetzt von unten nach oben hin aufrollen und das Ende leicht andrücken.

Das zweite Ei ganz verquirlen. Gehackte Kürbiskerne und Semmelbrösel in einer Schüssel mischen. Die Röllchen durch das Ei ziehen und in den Kürbiskernen wälzen. In einer Fritteuse bei 180 Grad heißem Öl ca. 4 Minuten goldgelb backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Kürbis-Ingwer-Creme:

300 g Hokkaido-Kürbis  
 1 Zitrone, davon Saft  
 2 TL Ingwer  
 2 EL Sojasauce  
 1 EL milde Misopaste  
 200 ml Kokosmilch, aus der Dose  
 Ca. 50 ml Gemüsefond  
 1 TL Ahornsirup  
 ½ TL gemahlener Koriander  
 1 Prise Chilipulver  
 Salz, aus der Mühle

Kürbis würfeln und in der Kokosmilch mit Sojasauce, Koriander und Chili weichgaren. Kürbis mit Miso, 1 Esslöffel Zitronensaft und geriebenem Ingwer im Standmixer zu einer feinen Creme verarbeiten. Eventuell mit etwas Fond verdünnen. Mit Salz, Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken.

### Für den gepickelten Kürbis:

200 g Hokkaido-Kürbis  
 3 Beutel Hibiskustee (Malventee)  
 300 ml Essig  
 300 g Zucker  
 1 Lorbeerblatt  
 1 EL Salz  
 5 Pfefferkörner

Kürbis mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden und ein paar Kugeln ausstechen. 300 ml Wasser, Zucker, Essig, Salz, Lorbeer und Pfeffer in einem Topf aufkochen, die Teebeutel sowie den Kürbis hineingeben, vom Herd ziehen und ca. 20 Minuten im heißen Fond ziehen lassen.

**Für die Kürbiskern-Mayonnaise:**

1 Zitrone, davon Saft  
1 Ei  
1 TL mittelscharfer Senf  
60 ml neutrales Öl  
40 ml Kürbiskernöl  
Salz, aus der Mühle

Senf, Ei, einen Spritzer Zitronensaft, 1 Prise Salz und Öle in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise hochziehen. Mit Salz abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Kresse, zum Garnieren  
Sprossen, zum Garnieren  
10 ganze Kürbiskerne

Kresse und Sprossen abbrausen und trockenwedeln. Kürbiskerne in der Pfanne rösten und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Eismeergarnelen** sind laut WWF nur aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2023):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Fallen)

**Tropische Garnelen** aus folgenden Gebieten (WWF, September 2023):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: extensive Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie



Paul Dähre

## Hokkaido-Pancake mit Ziegenfrischkäse-Creme, Kürbiskern-Pesto, karamellisierten Walnüssen, Balsamico-Ahornsirup, Speck und Kürbis-Spänen

Zutaten für zwei Personen

### Für den Pancake:

½ Hokkaido-Kürbis  
 ½ Knoblauchzehe  
 70 g Ingwer  
 1 Orange, davon Zeste  
 400 g Kokosmilch, aus der Dose  
 1 Ei  
 150 g Mehl  
 1 TL Backpulver  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Von der Kokosmilch ca. 1 EL Fett abnehmen, den Rest in einem Topf mit dem Ingwer, Zeste einer Orange, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat zum Kochen bringen.

Kürbis in Würfel schneiden und in die kochende Milch geben und ca. 20 Minuten kochen lassen. Dann die Milch abseihen und den Rest mit dem Fett der Kokosmilch zu einer sämigen Masse pürieren. Ei, Backpulver und Mehl unterrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. (Ggf. noch mit dem Rest der Milch flüssiger machen, sofern gewünscht).

In einer Pfanne goldig ausbraten.

### Für die Walnüsse:

50 g Walnüsse  
 2 EL Zucker

Walnüsse grob hacken und mit Zucker in einer Pfanne karamellisieren.

### Für die Ziegenfrischkäse-Creme:

100 g Ziegenfrischkäse  
 1 Schalotte  
 Honig, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein hacken und mit Ziegenfrischkäse vermengen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Kürbiskern-Pesto:

150 g Kürbiskerne  
 150 g Parmesan  
 ½ Bund Schnittlauch  
 100 ml Kürbiskernöl  
 100 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und anschließend mit allen anderen Zutaten in einen Multizerkleinerer geben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Spänen:

½ Hokkaido-Kürbis  
 100 g Baconscheiben  
 Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Bacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne auslassen, sodass sie knusprig braun werden. Kürbis in ca. 3 cm große Späne hobeln und bei ca. 170 Grad in der Fritteuse knusprig ausbacken. Am Ende mit Salz würzen. Bacon zerkrümeln und mit den Kürbisspänen auf den Pancake geben.

### Für den Ahornsirup:

20 ml Balsamico, 20 Jahre alt  
 50 ml Ahornsirup

Balsamico in einer Pfanne kurz eindicken und danach mit Ahornsirup vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Reinhold Holtz

## Orientalisches Kürbisragout mit Lamm, Spinatsalat und marinierten Kürbisstreifen

Zutaten für zwei Personen

### Für das Kürbisragout:

- 1 sehr großer Hokkaido-Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 1 Orange, Abrieb & Zesten
- 50 g Ingwer
- 50 g rote Chilischote
- 100 g Butter
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsefond
- 200 ml Orangensaft
- 5 Zweige Koriander
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 50 g Datteln ohne Kern
- 50 g Mandeln ohne Schale
- 100 g ungesalzene Pistazienkerne
- 4 Kaffirblätter
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kardamompulver
- 1 EL gemahlener Harissa
- 1 EL gemahlener Garam Masala
- 1 TL Zimtpulver
- Salz, aus der Mühle

Den Kürbis teilen und eine Hälfte in Würfel schneiden.

Pfanne anwärmen. Butter schmelzen, Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und darin anschwitzen, Chili, Ingwer, Curry und Kaffirblätter dazu geben. Kürbiswürfel dazu geben. Aprikosen, Datteln, Mandeln halbieren und Pistazien wenig zerkleinern und unterheben. Orangenabrieb, Zesten und Orangensaft dosiert dazu geben. Etwas Kokosmilch und Fond dazugeben. Mit Harissa, Garam Masala, Salz und Zimt abschmecken. Korianderblätter kleinschneiden und dazu geben. Kaffirblätter entfernen und alles nochmals mit Salz abschmecken.

### Für die marinierten Streifen:

- ½ Hokkaido-Kürbis, von oben
- 1 TL Butter
- 20 ml Himbeeressig
- 20 ml Balsamicoessig
- ½ Bund Rosmarin
- ½ Bund Thymian
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Sternanis
- 1 EL Ingwerpulver
- 1 TL Kardamompulver
- Zucker, zum Karamellisieren

Kürbis hobeln. Pfanne anwärmen, Zucker hineingeben und karamellisieren. Butter zugeben, mit Himbeeressig und Balsamicoessig ablöschen. Sternanis, Kardamom, Thymian, Rosmarin, Zitronengras, Ingwerpulver und Kürbisstreifen dazugeben. Streifen dünsten, dann abtropfen lassen.

**Für den Spinatsalat:**  
200 g junger Spinat  
3 EL Granatapfelkerne  
1 TL mittelscharfer Senf  
3 EL Kürbiskerne  
20 ml Walnussöl  
10 ml Kürbiskernöl  
30 ml Balsamicoessig  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Senf, Balsamicoessig, Walnussöl und ein wenig Kürbiskernöl mixen.  
Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Stiele vom Spinat  
möglichst entfernen. Dressing und Granatapfelkerne zugeben.  
Kürbiskerne hacken und zum Schluss über den Salat geben.

**Für das Lamm:**  
2 Lammlachse à 140 bis 160 g  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 EL gemahlener Garam Masala  
1 EL gemahlener Harissa  
Olivenöl, zum Marinieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lamm mit Garam Masala, Harissa und Öl marinieren. In einer Pfanne bis  
mit einer angedrückten Knoblauchzehe zu einer Kerntemperatur von 54  
Grad braten und dabei salzen und pfeffern. Butter dazugeben und Fleisch  
immer wieder mit der schäumenden Butter übergießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.