

Kürbisrezepte

Das steckt drin

Mit nur 25 kcal pro 100 g ist Kürbis ein echtes Kalorien-Leichtgewicht. Dafür liefert er an umso mehr gute Inhaltsstoffe wie Kalium und Carotinoide (die sind auch für die orange Farbe verantwortlich), die gute Antioxidantien sind. Ein Carotinoid ist Beta-Carotin: Das Provitamin A, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und wichtig fürs Sehen, die Schleimhaut und generell den Hautschutz ist. Auch Vitamin C steckt reichlich im Kürbis – gut für das Immunsystem und verbessert außerdem die Aufnahme des im Kürbis enthaltenen Pflanzeneisens.

Welche Sorten nehme ich?

Kürbis-Sorten gibt es viele. Der bekannteste, gerade auch in der Familienküche, dürfte der Hokkaido-Kürbis sein. Er hat eine schöne Größe, man kann ihn gut in die Hand nehmen, gut zerteilen und außerdem kann man die Schale mitverwerten. Und er schmeckt lecker! (Rezept-Ideen findet ihr weiter unten).

Daneben gibt es Butternut, Muskatkürbis (dieser hat den höchsten Anteil an Beta-Carotin) oder den Spaghettikürbis. Der zerfällt beim Garen im Ofen in feine, spaghettiartige Fäden – daher der Name. Pattison sind kleine Kürbisse, die sich gut füllen lassen und Hayato-Kürbisse sind grün.

Quelle

<https://www.kleinkind-ernaehrung.de/herbst-liebling-unsere-rezepte-mit-kuerbis/> Zugriff am 29.9.2022

Karotten-Kürbis-Suppe

Zutaten:

½ Zwiebel
1 TL Olivenöl
150 g Karotten
150 g Kürbisfleisch
¼ l Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
50 ml fettarme Milch



Nährwerte pro Portion:

kcal:	90
Eiweiß:	4 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	9 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	2 mg
„Zucker“	2 g



Zubereitung:

- 1 Zwiebel schälen, fein hacken und in Öl anrösten.
- 2 Die Karotten und den Kürbis waschen, würfelig schneiden, kurz mitrösten und anschließend mit Gemüsesuppe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Bei schwacher Hitze ungefähr 15 Minuten garen.
- 4 Milch zugeben und mit einem Stabmixer pürieren.

Quelle: [Download \(sozialministerium.at\)](https://www.sozialministerium.at) Zugriff am 10.10.2022

Kürbiscremesuppe vegan (mit Kokosmilch)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Hokkaido-Kürbis

600 g Möhren

1 Zwiebel

Optional 1 Knoblauchzehe

Olivenöl

1 Liter Gemüsebrühe

500 ml Kokosmilch

Frische Kräuter (z.B. Petersilie)

Etwas Zitronensaft



Zubereitung

- Wasche und entkerne den Kürbis und schneide ihn in grobe Stücke.
- Schäle die Möhren, Zwiebel, Knoblauch und schneide sie in Würfel. Gib alles mit den Kürbisstücken in einen großen Topf.
- Füge das Öl zu und röste alles an - rühre dabei mit einem Holzlöffel um. Wenn sich die Röstaromen entfaltet haben, gießt du die Gemüsebrühe zu.
- Lasse die Suppe nun 20 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln. Rühre dabei ab und zu um.
- Püriere anschließend alles fein.
- Füge die Kokosmilch zu, rühre gut um und lass die Kürbissuppe nochmals kurz aufkochen.
- Schmecke sie mit Zitronensaft und eventuell Salz und Pfeffer ab.

Quelle: [Kürbissuppe mit Kokosmilch \(familienkost.de\)](https://familienkost.de) Zugriff am 10.10.2022

Kürbis Cookies

Kürbis-Cookies mit Haferflocken sind gesunde Kekse mit einer Extraportion Vitamine. Sie enthalten nur wenig Zucker und zusätzlich Trockenfrüchte mit vielen wertvolle Mineralstoffen und Vitaminen.



ZUTATEN FÜR 2 BLECHE COOKIES:

250 g Hokkaido-Kürbis (in Stücken)

250 g Dinkelmehl

100 g Haferflocken

½ Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

Optional etwas Rohrohrzucker (muss nicht sein)

150 g Rosinen (oder andere klein gewürfelte Trockenfrüchte)

125 g Butter

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 30 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 50 Minuten

So bereitest du die Kürbis-Cookies zu:

- Wasche den Kürbis, entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in kleine Stücke, die du dann in einen Kochtopf gibst.
- Bedecke den Kürbis schwach mit Wasser und lass ihn bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln.
- Gieß den Kürbis ab und püriere ihn zu einem feinen Brei.
- Nun mischst du die anderen Zutaten unter und rührst alles kräftig um.
- Heize den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vor.
- Belege ein Blech mit Backpapier und setze mit Hilfe eines Teelöffels kleine Häufchen nebeneinander. Je kleiner du die Häufchen machst, desto knuspriger werden deine Cookies.
- Deine Kürbiskekse backen nun im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene für etwa 15 Minuten.

Quelle: [Kürbis Cookies - gesunde Kekse mit Haferflocken \(familienkost.de\)](https://familienkost.de) Zugriff am 10.10.2022

Erstellt durch Sabrina Stadelmann im Auftrag der Kinderbetreuung Vorarlberg gGmbH, 2022

Kürbisbrot

ZUTATEN FÜR EINE KASTENFORM:

1 kg Hokkaido-Kürbis

500 g Dinkelmehl

1 Päckchen Trockenhefe

100 ml Olivenöl

3 EL Milch (alternativ Wasser)

2 TL Pizzakräuter (für ein Brot, das ihr süß belegen möchtet, einfach weglassen)

1 TL Salz (wenn kleine Kinder mitessen, dann etwas weniger)



Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 45 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 60 Minuten, Ruhezeit: 20 Minuten

KÜRBISMUS ZUBEREITEN

Für das Kürbisbrot braucht ihr 300 g Kürbismus, das ihr ganz einfach selber herstellen könnt: Nehmt euch einen kleinen Hokkaidokürbis, wascht ihn gut ab und entkernt ihn. Dann schneidet ihr ihn in kleine Stücke, gebt ihn in einen Kochtopf und lasst ihn schwach bedeckt mit Wasser bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln. Gießt den Kürbis dann ab und püriert ihn. Für mein Kürbisbrot braucht ihr nun etwa 300 g. Wenn ihr mehr Kürbismus habt, dann könnt ihr das ganz gut für ein zweites Brot einfrieren oder als Basis für Saucen oder Brei verwenden.

KÜRBISBROT-TEIG HERSTELLEN

Mischt das Mehl mit der Trockenhefe in einer großen Schüssel. Fügt dann das Kürbismus, das Olivenöl, die Milch, Salz und Pizzakräuter hinzu und knetet alles zu einem geschmeidigen Teig.

KÜRBISBROT BACKEN

Den fertigen Kürbis-Brotteig gebt ihr dann in eine Kasten- oder Brotbackform, die ihr vorher fettet oder mit Backpapier auslegt. Sehr gut funktioniert auch eine flexible Silikonbackform* für selbstgebackenes Brot. Heizt nun euren Backofen auf 200°C vor und lasst euer Brot für etwa 20 Minuten ruhen. Dann schneidet ihr es der Länge nach einem Zentimeter tief ein und backt es im Ofen für 25-30 Minuten.

Quelle: [Kürbisbrot – Rezept für Baby, Kind & Thermomix \(familienkost.de\)](https://familienkost.de) Zugriff am 10.10.2022

Kürbis-Fritten

Diese Kürbis-Fritten sind einmal eine Alternative zu den herkömmlichen Pommes. Ein Rezept für ihre Kinder.



1 Stk [Kürbis](#)

1 EL [Basilikum \(getrocknet\)](#)

1 EL [Curry](#)

1 TL [Salz](#)

4 EL [Olivenöl](#)

Zeit

Zubereitung

- Das Backrohr auf 250 Grad vorheizen.
- Kürbis schälen, halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne herauslösen. Kürbis vierteln und mit einem scharfen Messer zu Pommes schneiden.
- Kürbis mit den anderen Zutaten mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und gleichmäßig darauf verteilen. Im Backofen auf der obersten Schiene 20 Minuten backen, bis die Pommes leicht gebräunt sind.

Quelle: [Kürbis-Fritten](#) | [GuteKueche.at](#) Zugriff am 10.10.2022