

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Kürbiskernbrot

Live kochen mit Robert Letz

Zutaten

220g Weizenmehl
15g Hefe
250g Wasser lauwarm
1 TL Honig
2 TL Sesam
3 EL Kürbiskernöl
120g geröstete und gehackte Kürbiskerne
Salz, Pfeffer
etwas Koriander gemahlen

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem glatten Teig rühren, in eine gefettete-bemehlte Kastenform füllen, an einem warmen Ort einmal gehen lassen und danach bei 180° ca. 35 Minuten, je nach Größe der Kastenform, backen.

Kürbiscremesuppe

Zutaten für 4 – 6 Personen

400g Kürbisfleisch (z.B. Butternuss, Langer von Neapel, Hokaido)
1 weiße Zwiebel
1 Msp. Paprikapulver
1L Gemüsesuppe
0,25l Obers
Salz, Pfeffer
1 EL Butter

Zubereitung

Zwiebel in Butter anschwitzen ohne Farbe, den geschnittenen Kürbis und den Paprika mitschwitzen, mit Gemüsesuppe und Obers aufgießen. Ca. 15 Minuten verkochen lassen und in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, abschmecken.

Tipp: Sie können die Suppe geschmacklich mit folgenden Zutaten verändern:

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Chili, Ingwer, Kokosmilch oder Hafermilch statt Obers, Ras el Hanout für einen orientalischen Geschmack, frische Kräuter beim Anrichten darüber streuen, Kürbiskernöl, Nüsse,....

Manche Kürbisarten eignen sich von der Form auch, die Suppe darin zu servieren.