

# Der Herbst ist da: Gebackener Kürbis mit Reis und Kohlpesto



Letzt  
es Wochenende bin ich auch kulinarisch im Herbst angekommen. Nachdem ich aus [Berlin](#) wieder da war, wo es an den letzten beiden Tagen schon empfindlich kühler geworden war, begrüßten mich zuhause nun ein farbenfroher Herbstwald und morgendlicher Nebel.

Zeit also, Herbstgerichte zu kochen. Nun ist definitiv Kürbiszeit und auch Grünkohl gibt es schon wieder. Also habe ich unseren ersten Kürbis geschlachtet und die Spalten im Ofen gebacken. Dazu gab es eine Resteverwertung: Basmatireis mit allerlei Gewürzen, Mandeln, Pilzen und Rosinen, mit Mozzarella überbacken.

Nächstes Mal würde ich die Kürbisspalten breiter schneiden, dann lassen sie sich besser füllen. Man kann natürlich auch

nur den Kürbis überbacken und den Reis dazu reichen. Aber so sieht es so schön farbenfroh aus – wie der Herbst eben. =)



Bei der Gelegenheit habe ich noch kleine Kartoffelchen im Ofen

mitgegart. Zu alledem gab es ein Grünkohlpesto, das man auch wunderbar zu Nudeln oder gedünstetem Gemüse, zum Beispiel Karotten, essen kann. Ich fülle das Pesto direkt in ein Einmachglas und stelle es in den Kühlschrank.

**Für 2 Personen:**

1 mittlerer Hokkaidokürbis  
Etwas Olivenöl  
(10-20 kleine Kartoffeln)  
Ca. 200 g gekochter (Basmati)Reis  
1 Handvoll Mandelstifte  
1 Handvoll Rosinen  
2 Prisen Kreuzkümmel, gemahlen  
1 TL Kurkuma oder Goldene Milch-Gewürzmischung  
2 Champignons  
1 Schuss Wasser  
Salz  
**Pesto:**  
150 g Grünkohl  
15 EL Olivenöl  
5 EL gemahlene Mandeln  
1 gestr. TL Salz  
Pfeffer  
(1-2 TL Zitronensaft oder Apfelessig)

Für das Pesto den Kohl gut waschen und klein schneiden oder zupfen. Mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben etwas Säure dazugeben.

Den Kürbis waschen, sechsteln und entkernen. Die Spalten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. (Die Kartoffeln waschen, schälen und um den Kürbis herum auf dem Blech verteilen.)

Ca. 20 Minuten bei 170 °C backen. In der Zwischenzeit den Reis mit den Gewürzen und 1 Schuss Wasser verrühren. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Pilze in feine Würfel schneiden und

mit den Rosinen und den Mandeln untermischen. Nach 20 Minuten Den Reis auf die Kürbisspalten verteilen und mit Mozzarella belegen (oder nur den Kürbis mit Käse belegen). Noch einmal 10-15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Kürbis weich ist.

Zusammen mit dem Pesto servieren.

TIPP: Wer das Pesto nicht noch anderweitig genießen möchte, sollte deutlich weniger davon zubereiten, ein Drittel reicht dann völlig aus. Ich kann aber nur empfehlen, es zu Nudeln oder zu gedünsteten Karotten zu versuchen! Ich nehme mir gerne Vollkornnudeln und gegarte Karotten mit dem Pesto mit zur Arbeit.

Am Wochenende wird es hier mal wieder eine Torte geben. Inspiriert von einem Cafébesuch in Freiburg habe ich eine Flockentorte aus Brandteig mit Rumsahne und Quitte gebacken – es wird also noch einmal ein Herbstrezept. =)

Bis dahin habt eine schöne und genussvolle Woche!

Eure Judith

---

**Herbstfarben: Hokkaido-  
Matcha-Kuchen**



Hui, es ist schon wieder ein Weilchen her, dass es hier etwas Leckeres zu Lesen gab! In der letzten Woche war aber auch viel los. Eine alte Freundin aus Schulzeiten, die die letzten Jahre mit ihrer Familie in San Francisco verbracht hatte, kam nach ihrer Heimkehr nach Deutschland im August zu Besuch und wir hatten nach 1,5 Jahren ein Wiedersehen zu feiern. Zusammen gingen wir auf Tour: Quer durch den Südwesten fuhren wir von Freiburg über Tübingen nach Heidenheim, wo wir eine weitere Freundin aus Studientagen besuchten. Bei dieser Gelegenheit konnten wir auch endlich deren Tochter Mia kennen lernen, die wir 13 Monate nur auf Fotos gesehen hatten, und das neu gebaute Haus bewundern. Unterwegs leuchteten überall die Bäume in strahlendsten Herbstfarben. Dieses unglaubliche Gelb und Orange, manchmal gedämpft durch Herbstnebel, manchmal betont durch einen intensiv blauen Himmel und Sonnenschein – das sind die wunderschönen Seiten des Herbstes.



Nach diesem ereignisreichen und fantastischen Wochenende könnte man meinen, mein Kopf war etwas überlastet von all den Neuigkeiten und Plaudereien, denn die Woche startete mit einem fiesen

Migränetag.

Umso schöner, dass ich heute dazu komme, eine neue Kreation für euch zu bloggen. Auf unserem Esstisch liegen zurzeit Zierkürbisse in Gelb, Orange und Grün und vor dem Fenster leuchten Kirschbaumblätter und der nahe Wald in ebendiesen Farben. Da wollte ich einen Herbstkuchen backen. Was lag näher als das kräftige Orange des Kürbisses einzubauen und fürs Grün passte Matcha mit seinem grünen, leicht erdigen Aroma wunderbar. Den Kürbis schmeckt man gar nicht sehr, aber er macht den Teig schön saftig. Der Geschmack des Matchas kommt gut zum Tragen und das grüne Pulver ist gleichzeitig ein wunderbarer  
Muntermacher.



Bei dieser Gelegenheit habe ich eine weitere Form von Detlef Kunen/ [DEK-Design](#) ausprobiert. Demnächst möchte ich zwei von ihnen hier verlosen, denn ich finde, sie sind ein perfektes

(Weihnachts)Geschenk für alle, die gerne backen bzw. jemanden kennen, der das gerne tut. Jeder einfache Rührkuchen wird so zu etwas ganz Besonderem und zu einem Hingucker sowieso! =)

### **Für eine große Kastenform**

[oder die Form *Rollo* von DEK-Design]

200 g Hokkaidokürbis

1 TL gemahlener Ingwer

3 Eier

150 g weiche Butter

2 EL Rum

200 g feiner Rohrohrzucker

350 g Dinkelmehl (200 g Vollkornmehl + 150 g Weißmehl)

3 TL Backpulver

2 TL Matchapulver

4-6 EL Milch

Das abgewogene Kürbisfleisch fein würfeln und mit wenig Wasser (der Boden sollte gerade so bedeckt sein) in einen Topf geben. Zugedeckt in wenigen Minuten weich garen und die restliche Flüssigkeit zum Schluss verdampfen lassen. Fein pürieren – eventuell mit einem Esslöffel Milch – und dann den gemahlenden Ingwer unterrühren.

Die Eier trennen, das Eiweiß zu Schnee schlagen und beiseite stellen.

Die Eigelbe mit dem Zucker und der weichen Butter cremig rühren. Den Rum dazu geben und dann das mit Backpulver vermischte Mehl zufügen. Sollte der Teig etwas zu fest werden, einige Esslöffel Milch zugießen und einrühren.

Nun den Teig halbieren oder auch 2:5 aufteilen. Einen Teil mit dem Matcha, den anderen Teil mit dem Kürbispüree vermischen und jeweils anteilig den Eischnee unterheben. Eventuell braucht der Matcha-Teil noch etwas Milch, der Teig sollte gut zu rühren sein.

Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen und die Backform gut fetten und mit etwas Gries austreuen. Dann den Teig farblich abwechselnd in die Form geben, entweder in Streifen

nebeneinander oder in wilden Klecksen durcheinander – das ist reine Geschmackssache. Man kann auch einen normalen Marmorkuchen daraus machen und mit einer Gabel durch kreisende Bewegungen das Muster erzeugen.

30-45 Minuten backen. Die Backzeit kann je nach Form variieren, also nach 30 Minuten auf jeden Fall nachschauen und die Stäbchenprobe machen!

Den Kuchen in der Form gut auskühlen lassen und dann stürzen. Mit etwas Puderzucker bestäuben und genießen... [nurkochen]



Ich hoffe, ihr genießt die Herbsttage und versüßt euch die kurzen Tage mit Seelenfutter und feinen Backwaren aus der eigenen Küche!

Eure Judith ♥

---

# Strudel mit Kürbis, Lauch und Rosinen (vegan)



Schon seit längerem spukte die Idee für dieses Rezept in meinem Kopf herum, denn letztes Jahr bekam ich eine riesige Ladung [kalifornischer Rosinen](#) geschickt und die wollte ich natürlich auch verwenden. Apfelstrudel mit Rosinen ist ja der Klassiker, aber etwas Herzhaftes für die Winterzeit mit der Süße von Rosinen, das stellte ich mir lecker vor! Und nachdem ich ein paar Wochen gebrütet hatte, schlüpfte die Idee vor einigen Tagen und wurde zum Backentschluss: Kürbis und Lauch sollten die Rosinen begleiten! Und wenn es schon vegetarisch ist, wollte ich die vegane Partei auch gleich glücklich machen und nahm statt Ricotta, wie eigentlich geplant, Seidentofu für die Creme. Heraus kam ein wirklich köstlicher Strudel, zu dem ich als Frische-Kick noch einen Zitronenjoghurt gemacht habe, damit man was zum Dippen hat. Ich bin sicher, man kann auch anderes Gemüse wunderbar verwenden, zum Beispiel Rosenkohl oder Brokkoli und auch bei den Gewürzen gilt: alles nach Geschmack! =)



Hier

mein Rezept:

**Teig:**

170 g Mehl  
1 Prise Salz  
2 EL Rapsöl  
1 TL Apfelessig  
70 ml lauwarmes Wasser

**Füllung:**

300 g Seidentofu  
270 g Kürbisfleisch (Hokkaido)  
1 große Stange Lauch (davon das Grün)  
1 große rote Zwiebel  
70-100 g Rosinen (je nachdem, wie sehr man sie mag)  
1 TL Salz viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 gestr. TL 5 Gewürze-Pulver  
(es geht auch mildes Curry oder Gewürze nach Wahl)  
1 TL gemahlener Ingwer  
1 EL Gries  
Schale und Saft einer Orange

Mehl, Salz, Wasser, 1 EL Öl und Essig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handmixers verkneten. Dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen geschmeidig kneten. Abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Lauchgrün waschen, die Blätter längs halbieren oder je nach Größe dritteln und dann quer in Vierecke schneiden. Den Kürbis mit etwas Gemüsebrühe in einen Topf geben und bei schwacher Hitze sehr bissfest dünsten. Etwa nach Hälfte der Zeit den Lauch darüber geben und auch noch kurz mitdünsten. Die Zwiebel würfeln und mit den Rosinen zum Gemüse geben. Den Seidentofu fein pürieren, mit den Gewürzen, der Schale und dem Saft abschmecken und zusammen mit dem Gries zum Gemüse geben. Alles gut vermischen.

Den Teig auf wenig Mehl rechteckig sehr dünn ausrollen und ihn dann mit den Händen vorsichtig lang ziehen, so dass er hauchdünn wird. Auf ein großes sauberes Küchentuch legen. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Blech mit Backpapier bereitstellen.

Die Füllung auf dem Teig verteilen, am Rand etwas frei lassen. Durch Anheben des Tuchs von der Längsseite her aufrollen und mit der Naht nach unten aufs Blech legen. Mit 1 EL Öl bestreichen und 30-35 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen vor dem Anschneiden.

Für den Dipp den (Soja)Joghurt glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie nach Belieben mit Zitronenabrieb oder Knoblauch würzen und zum Strudel servieren.[nurkochen]

**TIPP:** Wer kein Tofu mag oder bekommen hat, der kann auch nicht-vegan Ricotta nehmen oder Quark. =)



Ich hoffe, dieser Strudel inspiriert euch, auch einmal hauchdünnen Teig mit Gemüse vollzustopfen! Es geht leichter, als viele vielleicht denken und es ist eine tolle Variante, viel Gemüse lecker zu verpacken!

Wie gesagt: man kann frei experimentieren, was Gemüsesorten, Gewürze und Dipp angeht. Einfach dem eigenen Geschmack und Eingebungen folgen! =)

Ich wünsche euch genussvolle Stunden,  
eure Judith ♥

---

**Das einfach Gute: Kartoffeln, Süßkartoffeln und Kürbis aus dem Ofen**



Mit einem unserer vielen Besucher neulich waren wir mal wieder in der [Vegetage](#) essen. Da gab es wundervolle ausgebackene Süßkartoffelscheiben.

Seit meinem ersten Kapstadt-Aufenthalt nach dem Abi liebe ich diese Knollen. Die Haushälterin Saartjie (sprich: Sarki) kochte sie als eine der zahlreichen Beilagen zu fast jedem Essen und zwar auf sündhaft leckere Weise. Mit viel Butter und Zucker wurden sie in Würfeln karamellisiert und langsam gegart und das schmeckte so köstlich, dass man sich allein daran hätte satt essen können. Von ihren anderen Leckereien ganz zu schweigen. Mit dem, was bei uns Beilage ist, nämlich Reis und Kartoffeln, gehen die Südafrikaner scheinbar etwas maßloser um: es gab oft zwei oder drei Beilagen, zum Beispiel hatten wir neben Hühnchen und grünen Bohnen noch Kartoffeln, Reis und die Süßkartoffeln auf dem Teller. Bevor ihr fragt: ja, ich habe zugenommen in dieser Zeit. Aber das war es wert. =)

Die gebackene Süßkartoffel der Vegetage begeisterte mich aber auch und da kam die Idee, man könnte ja mal für Abwechslung sorgen im Backofen. Ofenkartoffeln machen wir ja einmal die Woche, aber Süßkartoffeln gab es bisher so noch nie.

Also wurden kurz darauf drei Gemüsesorten klein geschnippelt und im Ofen mit etwas Öl, Fleur de sel und Rosmarin knusprig gebacken.

Ein Salat dazu, etwas Ketchup oder Kräuterquark (natürlich am

besten selbst gemacht) – fertig ist ein wunderbares Essen, das sich fast von selbst zubereitet.

Dabei wärmt es auch noch die Wohnung, was ich im Herbst und Winter sehr liebe. Man hat etwas Warmes zu füttern und gleichzeitig eine wohlig-warme Atmosphäre durch den Backofen und den herrlichen Duft. Das ist herbstliches Küchenglück! =)



Für

### **zwei Personen:**

1 Süßkartoffel

4 Kartoffeln

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

Olivenöl

Rosmarinnadeln, frisch oder getrocknet

Salz

(Fleur de Sel, grobes Meersalz oder notfalls auch normales feines Salz)

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Das Gemüse waschen, eventuell schälen und in Stücke, Scheiben oder Spalten schneiden.

Auf ein Backblech legen, salzen und würzen und mit etwas Öl beträufeln. Dann mit den Händen das Öl ins gesamte Gemüse massieren, so dass alle Stücke umhüllt sind.

Etwa eine halbe Stunde backen, bis das Gemüse gar und außen

goldbraun und knusprig ist.

In dieser Zeit einen grünen Salat zubereiten und, wenn man mag, einen Dipp. Ich nehme immer gerne einen Quark mit Frühlingszwiebel, Kräutern und Salz/Pfeffer oder mit Currypulver und Gewürzen nach Wahl. Da kann man je nach Gusto kreativ sein.

Ein tolles Ketchup ist da natürlich auch immer perfekt! Wir haben einen fruchtigen Tomatenketchup, den wir mit selbst gemachter Chilisaucе meines Pas aufpeppen. =)[nurkochen]

Lasst es euch schmecken, ihr Lieben und habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith