Ayurvedisch inspirierter Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel & Kürbis-Cremesuppe aus den Resten

Heute gibt es sozusagen zwei Rezepte in einem. Das Rezept für Ofenkürbis stammt von meinem Freund Dag, der Ayurveda-Koch ist und neulich zu Besuch war. Da hatte er diesen würzigen Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel zubereitet und wir waren total begeistert davon. Das Gericht hatte es danach sogar auf unser Silvesterbüffet geschafft, zu dem jeder etwas mitbringen sollte.

Da noch ein riesiger Kürbis im Keller lag, wurde er zu Silvester geschlachtet. Allerdings war noch immer ein Großteil davon da, nachdem eine wirklich große Auflaufform gefüllt war. Also habe ich im neuen Jahr noch einmal Ofenkürbis nach Dags Rezept zubereitet und gleich noch eine Idee ausprobiert, die ich schon öfter gesehen und schon lange mal ausprobieren wollte: Suppe aus im Ofen geröstetem Kürbis.

Die Suppe ist natürlich die perfekte Resteverwertung. Aber ehrlich gesagt, werde ich Kürbissuppe nie wieder anders zubereiten! Diese Suppe war so aromatisch und köstlich – der Umweg über den Ofen lohnt sich so was von! Am besten macht man also zwei Bleche Ofengemüse, isst eine Portion so und macht für den kommenden Tag aus der zweiten Hälfte Suppe.

Aber auch, wenn ihr nur Suppe kochen wollt – probiert diese

Variante aus! Naschkaters Kommentar zur Suppe: „Das ist ja Sterneküche!“

Aber erstmal das Rezept für den Ofenkürbis. Wirklich feste Mengen gibt es nicht – Dag kocht nach Gefühl und nimmt, was da ist. Aber hier mal ungefähre Angaben, so wie ich es gemacht habe:

1,5 kg Muskatkürbis, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
4–5 Äpfel, in Spalten geschnitten
3 große rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
Olivenöl
1–2 EL Kurkumapulver
Knoblauchsalz
Pfeffer
Schwarzkümmel
Sesam

Kürbis, Apfel und Zwiebel auf ein Blech geben, mit den Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen, auf dem Blech ausbreiten, mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.
(Falls ihr nur Suppe kochen wollt, lasst den Schwarzkümmel beim Backen weg und streut ihn lieber auf die Suppe. Er lässt sich eventuell nicht ganz fein pürieren und dann habt ihr schwarze Pünktchen in der Suppe.)
Wer es herzhafter mag, krümelt 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch eine Scheibe Feta darüber.

Für die Suppe nehmt ihr das übrige Ofengemüse, legt pro Portion einige Apfel- und Zwiebelspalten beiseite und gebt alles übrige in einen Topf. Gießt etwas Gemüsebrühe und nach Belieben 100 ml Sahne/Hafersahne an und püriert alles gründlich mit dem Stabmixer. Falls die Suppe noch zu dick ist, gebt etwas mehr Brühe hinzu und püriert noch einmal.
Die Suppe eventuell noch einmal erhitzen, dann auf Teller verteilen und jeweils einige Apfel- und Zwiebelspalten darübergeben und etwas Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen.

Am Jahresanfang haben ja viele das Bedürfnis, leichter und gesünder zu essen und die süße und schwere Weihnachtszeit auszugleichen. Da ist so ein wärmendes Ofengericht mit viel Gemüse und gesunden Gewürzen genau richtig. Und da die Suppe kaum Mehraufwand ist, hat man zwei Gerichte in einem, was im Alltag immer großartig ist.

Ich hoffe also, ihr findet dieses Gericht genauso inspirierend wie ich und vor allem genauso lecker!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Alles Liebe,

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 futtern 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 Chilisauce meines Pas aufpeppen. =)[nurkochen]

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