



# ranger ktober



Rot, Gelb, Braun: Der Herbst hat viele Farben, doch kaum eine ist so dominant wie Orange. Das kann man sehen – und auch schmecken, wie diese Gerichte beweisen.



## KÜRBISBROT

### Zutaten:

450 g Kürbis (z. B. Muskatkürbis), 500 g Dinkelmehl Type 630, 1 Pck. Trockenbackhefe, 1 EL Zucker, 1 TL Salz, frisch geriebene Muskatnuss, 75 g weiche Butter, 150 ml warmes Wasser, Küchengarn.

### Zubereitung:

Kürbis in Spalten schneiden, Kerne entfernen, schälen und Fruchtfleisch auf einer Haushaltsreibe grob raspeln und 250 g abwiegen. Dinkelmehl mit Hefe in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. An einem warmen Ort zugedeckt etwa 15 Min. gehen lassen, bis sich der Teig sichtbar vergrößert hat. Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze etwa 200 °C, Heißluft etwa 180 °C. Backblech mit Backpapier belegen. Ein etwa 160 cm langes Stück Küchengarn zurechtschneiden und bereitlegen. Hefeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche noch einmal durchkneten und zu einer Kugel formen. Das Küchengarn mittig über die Teigkugel legen und unter der Kugel überkreuzen. So wieder um die Kugel nach oben führen, dass das Garn die Kugel viertelt. Das Garn wieder überkreuzen und so unter die Kugel führen, dass zwei Viertel noch einmal halbiert werden. Das Garn unter der Kugel überkreuzen und so wieder nach oben führen, dass die letzten beiden Viertel der Kugel auch halbiert werden. Das Garn verknoten, dabei etwas festziehen. Das Kürbisbrot auf das vorbereitete Backblech legen. Zugedeckt nochmal etwa 15 Min. gehen lassen und dann im unteren Drittel des Ofens etwa 45 Min. backen. Auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

## KÜRBIS-HUMMUS

### Zutaten:

265 g Kichererbsen (Abtropfgew.), 1 kg Hokkaidokürbis, 5 Knoblauchzehen, 15 Zweige frischer Thymian, 100 ml Olivenöl, 1 EL Rohrzucker oder brauner Zucker, Saft von 1 Zitrone, etwa 2 TL Salz, etwas Chilipulver, 1 Pck. geriebene Zitronenschale.

**Zubereitung:** Backblech mit dem Olivenöl bepinseln. Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze etwa 200 °C, Heißluft etwa 180 °C. Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbis in Spalten schneiden. Knoblauch-



zehen abziehen und längs halbieren. Thymian waschen und trocken tupfen. Diese Zutaten auf das Backblech legen und etwa 2 EL Olivenöl (von den 100 ml) darüber träufeln. Backblech auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und etwa 25 Min. backen. Kürbis und Knoblauch zwischendurch wenden. Gebackenen Kürbis, Knoblauch und Thymian (von den großen Zweigen nur die Blätter) in einen großen Kochtopf geben. Übrige Zutaten hinzufügen. Alles sehr gut pürieren und nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Das Ganze aufkochen und heiß in vorbereitete Gläser füllen. Kürbis-Hummus mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Schraubdeckeln (Twist-off) verschließen und 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.

## GEFÜLLTER KÜRBIS VEGETARISCH

### Zutaten:

200 ml Gemüsefond, 150 g Couscous, etwa 1,2 kg Hokkaidokürbis (2 Stück), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 100 g Trockenpflaumen ohne Stein, 1 Paprikaschote, 2 EL gehackte glatte Petersilie, 1 EL gehackte Minze, 2 Msp. Kreuzkümmel (Cumin), 2 Msp. Sambal Oelek, 1 Pck. geriebene Zitronenschale, 1–2 EL Zitronensaft.

### Zubereitung:

Gemüsefond erhitzen. Couscous damit übergießen und etwa 5 Min. quellen lassen, evtl. in einem Sieb abtropfen lassen. Kürbisse waschen. Vom Kürbisboden jeweils eine sehr dünne Scheibe abschneiden, damit die Kürbisse aufrecht stehen. Die Deckel der Kürbisse mit einem scharfen Messer abschneiden. Kerne und Fasern mit einem Esslöffel herauskratzen. Die Kürbisse mit Salz und Pfeffer würzen. Pflaumen würfeln. Paprika putzen und in Würfel schneiden. Fettpfanne fetten. Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze etwa 200 °C, Heißluft etwa 180 °C. Pflaumen-, Paprikawürfel, Petersilie und Minze mit dem Couscous vermengen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Sambal Oelek, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Die Kürbisse damit füllen, in die Fettpfanne setzen, die Deckel auflegen und im unteren Drittel für etwa 65 Min. in den Backofen schieben. Den gefüllten Kürbis warm servieren.



Diesen und alle weiteren BAD AACHEN-Topfgucker finden Sie auch unter [www.bad-aachen.net/](http://www.bad-aachen.net/)!