

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

Jetzt im Herbst macht warmes Essen wieder Spaß. Deftiges, warmes Essen, das diese Wärme nicht nur durch das Kochen bekommt. Nein, es ist wohl das, was man auch als Seelenfutter bezeichnet. Und ein Seelenfutter ist sicherlich Kürbis.

Viele Jahre war er verpönt, man kannte ja auch hauptsächlich die Sorte „gelber Zentner“. Der ist zwar riesig und bringt somit viel Ertrag, aber geschmacklich ist der ja wirklich nicht so überzeugend.

Mittlerweile gibt es aber viele andere Sorten auf dem Markt und in den Geschäften zu entdecken, die wirklich lecker sind. Am Häufigsten findet man vermutlich Butternut und Hokkaido, beides milde Kürbisse, die sich zu fast allem verarbeiten lassen und auf der Zunge zergehen.

Den Butternut sollte man schälen, die Schale ist sehr fest. Den Hokkaido kann man mit Schale essen, die wird beim Garen weich.

Ein ganz einfaches Gericht sind z.B. Kürbisspalten. Dafür nimmt man einen Butternut-Kürbis oder einen Hokkaido und halbiert ihn erst mal. Dann entfernt man mit einem Löffel das Kerngehäuse und kratzt die Fasern sauber aus. In diesem Fall behält auch der Butternut seine Schale.

Dann schneidet man den Kürbis in Spalten von etwa 2-3cm Breite. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Man reibt die Spalten rundherum mit einer Mischung aus Öl, Salz und Pfeffer und auch gerne anderen Gewürzen und Kräutern ein.

Oder man nimmt einfach ein fertiges Pesto. Auch die veganen Brotaufstriche, die ja oft sehr würzig sind, eignen sich dafür.

Dann stellt man die Spalten auf dem Rand mit der Schale auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech und schiebt sie bei 180° in den Ofen. Natürlich kann man die Spalten auch auf das Backblech legen, aber wenn man sie hinstellt, bekommen sie mehr Röstaromen.

Die Backzeit kann sehr unterschiedlich sein, beträgt aber im Allgemeinen 30 bis 40 Minuten. Man kann einfach mal mit einer Gabel oder einem Messer in eine Kürbisspalte pieksen und so die Garprobe machen. Gehen Messer oder Gabel leicht hinein, kann serviert werden.

Beim Hokkaido kann die Schale mitgegessen werden, beim Butternut lässt man die Schale einfach über.

Auch auf einen Flammkuchen passt Kürbis hervorragend. Man kann einen Teig aus 220g Mehl, ½ Teelöffel Salz, 100ml warmen Wasser, 3 Esslöffel Olivenöl und einem mittelgroßem Ei selbst zusammen kneten, den man dann eine halbe Stunde ruhen lässt, aber man kann ihn auch fertig kaufen. Es gibt ihn gekühlt und gefroren, so kann man sich auch welchen auf Vorrat kaufen.

Für den Belag bieten sich 200g Ziegenfrischkäse oder Schmand an. Der Ziegenkäse ist allerdings kräftiger im Geschmack, nicht jedermanns Sache. Dann benötigt man 2 rote Zwiebeln, einen kleinen Hokkaido-Kürbis, eine reife Birne, etwas Thymian, Salz, Pfeffer und Olivenöl.

Der Backofen wird bei Ober- und Unterhitze auf 220°C vorgeheizt.

Nun wird der Teig auf einem gefetteten Backblech ausgerollt und mit Schmand oder Ziegenfrischkäse bestrichen. Es geht natürlich auch eine Mischung aus Beidem. Die Thymianblätter werden vom Stängel abgestreift. Bei der Birne und dem Kürbis werden Stiel und Kerngehäuse entfernt und dann werden sie klein gewürfelt. Sind die Stücke zu groß, müssen sie in einer Pfanne vorgegart werden. Die Zwiebeln werden geschält und in feine Ringe geschnitten.

Dann werden diese Zutaten auf dem bestrichenen Teig verteilt, mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreut und mit Olivenöl beträufelt. Und dann geht es für 10-12 Minuten in den Backofen, bis der Teig goldbraun ist und auch der Kürbis etwas Farbe bekommt.

Und dann kann auch schon serviert werden! Der Flammkuchen reicht für 4 Personen.

Natürlich kann man die Zutaten auch variieren, da kann nun jeder selbst kreativ werden.

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.