



Kürbis-Apfel-Süppchen mit Zimtschmand

- Schalotten, Knoblauch fein würfeln
- Kürbis und Äpfel in 2cm Würfel schneiden, separat aufbewahren
- Im großen Topf Schalotten und Knoblauch in Olivenöl farblos anschwitzen
- Kürbis dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 5 min zusammen anschwitzen
- Äpfelstücke dazugeben und weitere 5 min anschwitzen
- Alles ablöschen mit Weißwein und auffüllen mit Brühe/Sahne-Gemisch
- Ca. 20 min leicht köcheln lassen, anschliessend mit Mixstab pürieren und ggfls. Nochmal abschmecken

Schweinemedallions gegrillt

- Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen
- Medallions darin von jeder Seite 1 min scharf anbraten
- auf Backblech legen mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen
- vor dem Anrichten des Hauptganges Entrecote im Backofen bei 130 Grad ca. 8 Minuten garen lassen

Gegrilltes Edelfischfilet

- Fischfilet nur auf der Hautseite leicht mehlieren
- Pfanne mit wenig Öl erhitzen, Backpapier in Pfanne legen, wieder wenig Öl daraufgeben
- Fischfilet mit der Haut im Öl 1 Min anbraten, würzen mit Salz und Pfeffer
- mit Hautseite nach oben auf Backblech legen
- vor dem Anrichten des Hauptganges im Backofen bei 130 Grad ca. 8 Minuten garen lassen

Kürbis-Ruccola-Pesto

- Ruccola, Knoblauch, angeröstete Walnusskerne und Kürbiskerne, Olivenöl und Kürbiskernöl mit Salz und Pfeffer mit Mixstab pürieren



Kürbis-Zucchini-Kartoffelsauté frisch aus dem Wok

- Kürbis, Kartoffeln, Zucchini und rote Paprika in 1cm große Würfel schneiden und separat aufbewahren
- Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl farblos im Wok anschwitzen
- Kürbis und Kartoffeln dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei geringer Temperatur langsam 10 min anschwitzen, immer wieder in Bewegung halten
- Paprika und Zucchini dazugeben und nochmals bei geringer Temperatur 10 min anschwitzen
- Ablöschen mit Weißwein und angiessen mit wenig Brühe
- Alles langsam weiter garen bis es schön bissfest gegart ist

Schokoladen-Kürbis-Soufflé auf Vanille-Zimt-Sauce

- Kürbis fein reiben
- Eier trennen und separat aufbewahren
- Eigelb, Zucker, Vanille und Zitronenabrieb in großer Schüssel cremig rühren
- Eiweiß mit einer Prise Salz in separater Schüssel steif schlagen
- Flüssige Schokolade, Stärke, geriebener Kürbis und Kakaopulver unter Eigelb/Zuckergemisch geben und cremig rühren
- Eischnee unterheben, nicht rühren
- Förmchen mit Backspray einsprühen und mit Zucker ausstreuen
- Backblech mit 1cm Wasser füllen und Förmchen reinstellen
- Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20-25 min backen
- Vanille-Zimt-Sauce als Spiegel auf Teller geben, Soufflés stürzen und auf die Sauce setzen, mit Puderzucker bestäuben

Viel Freude am Kochen und guten Appetit !