

# Kürbisrezepte der Lörracher Marktfrauen



*15 Jahre Kürbismarkt in Lörrach*



**Lörrach**

# LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER DES LÖRRACHER KÜRBISMARKTES,



dieses Jahr feiert der Lörracher Kürbismarkt bereits sein 15-jähriges Jubiläum. Initiiert durch die Marktfrauen und das Märkteteam der Stadt Lörrach, wurde er 2003 im Rahmen des Marktjubiläums 600 Jahre Marktrecht in Lörrach zum ersten Mal veranstaltet. Seit 2006 findet der Kürbismarkt in Verbindung mit dem Herbstfest von Pro Lörrach statt. Wie auf unseren Wochenmärkten gilt auch auf dem Kürbismarkt: „gute Waren machen gute Märkte.“ Bereits der englische Dichter und Satiriker Nicolas Breton (1555 – 1625) erkannte diesen Zusammenhang. Auf dem Kürbismarkt werden nur regional erzeugte Lebensmittel verkauft. Regionalität und kurze Trans-

portwege sichern die Qualität der Waren und frisch zubereiteten Speisen. Der direkte Kontakt mit den Landfrauen auf den Lörracher Märkten schafft Vertrauen seitens der Verbraucher. Anlässlich des 15-jährigen Jubiläums hat die städtische Markorganisation in Zusammenarbeit mit den Lörracher Marktfrauen klassische und raffinierte Kürbisrezepte zusammengestellt. Die Rezepte in diesem Heft stammen von Hedi van Linn, Barbara Leser, Susi Aberer, Barbara Weber, Heidrun Pelz und Anja Busse.

Kaufen Sie regionale, saisonale und frische Waren auf den Lörracher Märkten und probieren Sie direkt die köstlichen Rezepte der Marktfrauen rund um die verschiedenen Kürbispflanzen aus!

Jörg Lutz, Oberbürgermeister

# INHALTSVERZEICHNIS

Kochen und Backen mit Kürbis .....	4
Kürbissalat .....	6
Kürbissuppe .....	7
Bunte Herbstschnitten .....	8
Kürbis im Glas .....	9
Pikante Kürbiskuchen mit Speck .....	10
Herbstlicher Flammkuchen .....	12
Schnelle Reis-Kürbis-Pfanne .....	13
Spaghetti-Kürbis mit Geschnetzeltem .....	14
Nudeln mit Kürbissoße .....	16
Kürbisrösti mit Joghurt-Quardip .....	17
Ofenkürbis mit Kürbisfrikadellen und Joghurt-Frischkäse-Dip .....	18
Saftiger Kürbiskuchen mit Äpfeln .....	20
Brotsoufflé mit Kürbis .....	22
Kürbistiramisu mit Kürbispüree .....	23
Kürbis-Teekuchen .....	24
Kürbis-Aprikosen-Aufstrich .....	26
Kürbis-Milchreis mit Apfel-Kürbis-Kompott .....	27

Bildnachweis:

Coverbild: Ben\_Kerckx - pixabay.com; S.5: pasja1000 - pixabay.com; S.7: silviarita - pixabay.com; S.25 RitaE - pixabay.com.

Die übrigen Bilder wurden uns von den Lörracher Marktfrauen zur Verfügung gestellt.

# *KOCHEN UND BACKEN MIT KÜRBIS*

Bisweilen sind Kürbisse bekannt als beliebte Halloweendekoration und verbreiten mit ihren Orange- und Grüntönen eine herbstliche Stimmung. Besonders in den letzten Jahren erhalten Sie wieder Einzug in unsere Küchen und das zu Recht. Kürbisse sind sehr variabel: Ob als kleiner und leichter Snack, deftiger Sattmacher oder für Süßmäuler - Kürbisse können für die verschiedensten Rezepte verwendet werden. Um den für Ihr Koch- und Backvorhaben passenden Kürbis zu finden, haben wir Ihnen einen Überblick über die beliebtesten Kürbisarten und Ihre Aromen zusammengestellt:

## *GELBER ZENTNER*

Aroma: neutral

Geeignet für Suppen, als gebratene oder gebackene Gemüsebeilage, Kuchen und Konfitüre.

## *MUSKATKÜRBIS*

Aroma: hocharomatisch mit Muskatnote

Geeignet für Suppen, Gemüsebeilage, Desserts und Konfitüre.

## *HOKKAIDO*

Aroma: mit Marroninote, etwas mehlig

Geeignet für Suppen, Gemüsebeilage, Gratins, Kuchen & Pies und Konfitüre.

## ***BUTTERNUSS***

Aroma: leicht nussige Note

Geeignet für Suppen, Gemüsebeilage, gebratene Schnitzelalternative, Gratins, Pies & Kuchen und Konfitüre.

## ***TÜRKENTURBAN***

Aroma: sehr kräftig

Geeignet für Suppen, Gemüsebeilage, Gratins, süß-sauer eingelegt.



# *KÜRBISSALAT*

200 g Kürbis (Butternut, Muskat)

200 g Karotten

200 g Äpfel

1 kl. Stück Ingwer

Saft einer Zitrone o. Orange

1 Becher Schmand

Senf ♦ Essig ♦ Salz ♦ Pfeffer

Den Kürbis fein raspeln und kurz mit kochendem Wasser übergießen, anschließend das Wasser abschütten. Karotten und Äpfel fein raspeln. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade zusammen rühren. Alle Zutaten gut vermischen und mehrere Stunden durchziehen lassen.

# KÜRBISSUPPE

- 1 kg Kürbisfleisch
- 1 Zwiebel ♦ 2-3 Karotten
- 1 EL Öl oder Butter
- 1 kl. Lauch ♦ 1 kl. Sellerie
- 1-2 Kartoffeln
- 1 - 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 TL Curry ♦ Pfeffer ♦ Salz
- 1 Becher Sahne oder Sauerrahm

Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Öl dünsten. Das Gemüse zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Wenn alles weich ist, die Suppe pürieren und mit Gewürzen abschmecken. Nach Belieben mit Sahne verfeinern.



# *BUNTE HERBSTSCHNITTEN*

150 g Frischkäse ♦ 1 Becher Schmand

150 g geriebener Emmentaler Käse

2 Eier

Salz & Pfeffer ♦ Paprikapulver

4-5 getrocknete Tomaten

200 g Zucchini grün ♦ 200 g Zucchini gelb

200 g Kürbis (Butternut, Muskat)

Brötchen oder Toast

Die Zucchini und den Kürbis grob raspeln. Alle Zutaten vermischen. Die Masse auf die halbierten Brötchen oder Toastbrotstücken streichen. Bei 180°C – 200°C ca. 20-30 Minuten im Ofen backen.

TIPP: Zum Verfeinern können auch noch 100 g Schinken oder Speckwürfel dazugegeben werden.



# KÜRBIS IM GLAS

- 1,5 kg Kürbis
- 1 mittlere Zwiebel, grob geschnitten
- 600 ml Einmachessig (Kräuteressig)
- 400 ml Wasser
- 200 g Zucker
- 1 gestrichener TL Salz
- 1 gestrichener TL Senfkörner
- 1 EL Currypulver

Den Kürbis vierteln, Kerne und weiche Innereien mit einem Löffel entfernen und schälen. Die geschälten Viertel in Scheiben und danach in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Über Nacht in gut gesalzenes Wasser legen.

Das Salzwasser abschütten, alle Zutaten zusammen in einen Topf geben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen bis die Würfel bissfest sind. Alles heiß in Gläser abfüllen. Die Gläser verschließen und kühl lagern.

# PIKANTER KÜRBISKUCHEN MIT SPECK

150 g Weizenmehl Type 550 ♦ 100 g Weizenvollkornschrot

Salz ♦ 100 g Butter

5 Eier (Größe M) ♦ 3 EL Wasser

600 g Kürbisfleisch (brutto ca. 1 kg) ♦ 1 große Zwiebel

100 g geräucherter, durchwachsener Speck

200 g Schmand ♦ 50 g Schlagsahne

100 g Käse gerieben ♦ Salz ♦ Pfeffer

Mehl ♦ Fett und Paniermehl

Mehl, Schrot, 1/2 Teelöffel Salz mischen. Butter, 1 Ei, 3 Esslöffel Wasser zufügen und alles zu einem glatten Mürbeteig verkneten. In Folie wickeln und ca. 30 Minuten kühl stellen.

Inzwischen Kürbis grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne kross auslassen. Zum Schluss die Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Kürbis mit dem Speck mischen. Käse, Schmand, Sahne, restliche Eier, Salz und Pfeffer verrühren.

Mürbeteig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis (32-33 cm Ø) ausrollen und eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Tarteform (ca. 28 cm Ø) damit auslegen. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und die Kürbis-Speck-Füllung darauf



verteilen. Guss gleichmäßig darübergießen.

Im vorgeheizten Backofen, 2. Schiene von unten (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.

# HERBSTLICHER FLAMMKUCHEN

350 g Brötchenteig

110 g geriebener Käse

250 g Schmand oder Sauerrahm

60 g gewürfelter Speck

1 kl Zwiebel in Ringen geschnitten

40 g Kürbis geraspelt

frischer Meerrettichabrieb

Salz ♦ Pfeffer

Den Teig ausrollen und mit Schmand oder Sauerrahm bestreichen. Speck und Zwiebelringe gleichmäßig darauf verteilen. Kürbisraspeln dekorativ darüber geben.

Den Backofen und das Backblech auf 240°C aufheizen.

Den Flammkuchen mit dem Backpapier auf das heiße Blech legen und ca. 10 - 12 Minuten backen.

Frisch geriebenen Meerrettich darauf verteilen und mit Salz sowie Pfeffer nach Geschmack würzen.

# *SCHNELLE REIS-KÜRBIS-PFANNE*

ca. 200-300 g gekochten Reis (Rest vom Vortag)

1 kl Butternut Kürbis

4-5 frische Champignon oder 1 Glas

1 Zwiebel

2 EL Öl

200 g geriebener Käse

Kürbis in ca 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Kürbiswürfel dazu geben und bissfest dünsten.

Reis und Pilze dazugeben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Käse darüber streuen. Dazu grünen Salat servieren.

# SPAGHETTI-KÜRBIS MIT GESCHNETZELTEM

- Spaghetti-Kürbis
- 200 g Schweinegeschnetzeltes
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 150 g Sahne
- Olivenöl
- 100 g geriebener Käse
- 2 EL gehackte Petersilie

Den Spaghetti-Kürbis mit einer Fleischgabel mehrmals einstechen und in einem dafür geeigneten, großen Topf ca. 30 min. leicht köcheln lassen.

Nach dem kochen etwas auskühlen lassen und quer halbieren. Mit einem Esslöffel die Kerne herauslösen und mit einer Gabel das Kürbisfleisch aus dem Kürbis kratzen.



Die Zwiebel fein geschnitten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, dann das Geschnetzelte dazugeben und rundherum anbraten, danach die Sahne zugeben und kurz bei geschlossenem Deckel garen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Geschnetzelte nun auf den leicht gesalzenen Spagetti-Kürbis, in der Kürbisschale, geben und mit Käse bestreuen, dann etwa 10 Minuten überbacken.

Mit Petersilie bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Die Kürbis-Spaghetti können auch ganz klassisch mit einer Bolognese-Soße serviert werden.



## *NUDELN MIT KÜRBISSOSSE*

300 g Kürbisfleisch (geputzt)

20 g Butter

1 Zwiebel ♦ 1 Knoblauchzehe

200 ml Sahne

150 g Frischkäse mit Kräutern

50 g Parmesan gerieben

Thymian ♦ Salz ♦ Pfeffer

Muskat

½ Bund Petersilie

Kürbis und Zwiebeln klein würfeln. Zwiebeln in Butter anschwitzen, Kürbis und Knoblauch zufügen und kurz weiter braten. Mit Sahne aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Frischkäse zufügen und alles mit dem Pürierstab pürieren. Parmesan und die gehackte Petersilie unterrühren. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Thymian abschmecken.

Dazu Nudeln reichen.



# *KÜRBISRÖSTI MIT JOGHURT-QUARKDIP*

3 Karotten ♦ 300 g Kürbis

2 große Kartoffeln

1 kl. Zucchini ♦ 1 Zwiebel

2 EL Mehl ♦ 1 Ei

250 g Quark ♦ 75 g Joghurt

50 ml Milch

Salz ♦ Pfeffer ♦ Paprika

Zwiebel schälen und würfeln. Karotten, Kartoffeln und Kürbis waschen und schälen. Zucchini waschen und Endstücke abschneiden. Alles grob raspeln. Mit Zwiebel, Mehl, Ei und Gewürzen mischen. Portionsweise in einer großen Pfanne mit Fett ausbacken und warm halten.

Quark, Joghurt und Milch aufschlagen. Schnittlauch klein schneiden und unterheben. Mit Gewürzen abschmecken. Dazu schmeckt ein Salat.

# *OFENKÜRBIS MIT KÜRBISFRIKADELLEN UND JOGHURT-FRISCHKÄSE-DIP*

- 1 kg Kürbis ♦ 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen ♦ Salz, Pfeffer
- ca. 400 g gemischtes Hackfleisch
- ½ Bund Petersilie ♦ 2 EL geröstete Kürbiskerne
- 1 kleine Zwiebel ♦ 50 g geriebener Emmentaler Käse
- 2-3 EL Paniermehl ♦ 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer ♦ 1-2 EL Sesam
- 1 Becher Naturjoghurt ♦ 1 Becher Kräuterfrischkäse
- Salz ♦ Pfeffer ♦ Schnittlauch ♦ Dill

Für die Kürbisspalten etwas mehr als die Hälfte des Kürbisses in Spalten schneiden. Mit Olivenöl, einer Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen. Solange marinieren lassen, bis die Frikadellen fertig zubereitet sind.

Für die Frikadellen den restlichen Kürbis schälen und grob raspeln, Petersilie fein schneiden, den restlichen Knoblauch und die Zwiebel fein würfeln. Nun mit den Kürbiskernen, dem Käse, Paniermehl, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und zu Kugeln formen.



Zusammen mit den marinierten Kürbisspalten auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und den Sesam darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

Die Kräuter fein schneiden und mit dem Joghurt und Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend zu den Frikadellen und den Ofenkürbissen reichen.



# SAFTIGER KÜRBISKUCHEN MIT ÄPFELN

100 g Mandeln gehobelt ♦ 100 g Mandeln gemahlen

400 g Kürbis (z.B. Muskatkürbis)

4 Äpfel (ca. 800 g)

200 g Butter ♦ 200 g Zucker

4 EL Zucker ♦ 4 Eier (Gr. M)

175 g Mehl ♦ Salz ♦ 2 gestrich. TL Backpulver

200 g saure Sahne

Fett ♦ Mehl

200 g Doppelrahmfrischkäse ♦ 50 g Schlagsahne

100 g Puderzucker

Kürbis schälen und in Spalten schneiden, die Kerne entfernen. Äpfel waschen. Kürbis und 1 Apfel grob raspeln. Butter und 200 g Zucker cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver mischen. Nacheinander saure Sahne und Mehlmischung unter die Eimasse rühren. Gehobelte und gemahlene Mandeln, Kürbis- und Apfelraspel unterrühren.

Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte quadratische (24x24 cm) oder runde (26 cm Ø) Springform füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas) ca. 1 Stunde backen. Aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Inzwischen übrige Äpfel vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. 4 Esslöffel Zucker und 6 Esslöffel Wasser in einer Pfanne aufkochen, 2–3 Minuten köcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Apfelspalten darin ca. 3 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.

Frischkäse, Puderzucker und Sahne verrühren. Creme auf den Kuchen streichen. Kuchen in Stücke schneiden und Äpfel darauf verteilen.

# *BROT-SOUFFLÉ MIT KÜRBIS*

- ½ Baguette ♦ ¼ l Milch ♦ 2 Eier
- 2 EL Zucker ♦ 1 Msp. Vanillepulver
- 2 EL Zitronenlikör oder Zitronensaft
- 300 g Kürbis
- 1 Prise Salz ♦ 2 EL Zitronensaft
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Puderzucker ♦ 2 EL Rumrosinen
- 2 EL Mandelstifte oder Sonnenblumenkerne
- Butter für die Form und für Flöckchen

Das Weißbrot in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit lauwarmer Milch beträufeln. Die Eigelbe und Zucker mit dem Handrührer cremig schlagen, Zitronenlikör und Vanillepulver zufügen. Eiweiß mit Salz steifschlagen.

Kürbis schälen und grob raspeln mit Zitronensaft, Zitronenschale und Puderzucker vermischen. Die Kürbisraspeln in die Eigelbmasse rühren, Rumrosinen und Mandelstifte oder Sonnenblumenkerne zufügen. Den Eischnee unterziehen. Kleine feuerfeste Schälchen 8-12 cm einfetten, mit Brotscheiben auslegen und die Kürbismasse darauf geben.

Im Ofen knusprig backen bei ca. 160-180°C für 15-18 Minuten. Dazu schmeckt Apfelsauce, Vanillecreme oder Schlagsahne.

# *KÜRBISTIRAMISU MIT KÜRBISPÜREE*

400 g Kürbismus süß

250 g Mascarpone

zum Süßen Rohrzucker/Ahornsirup

2 Packungen Löffelbiskuits

500 ml Kaffee (nach belieben mit einem Schuss Likör)

Für das Kürbismus sauberes Kürbisfleisch von Hokkaido, Muskat oder Butternut klein schneiden und weich kochen. Pürieren und nach Belieben mit Zucker süßen.

Kürbismus und Mascarpone gut verrühren und die Creme nach Belieben süßen. Eine Form mit Löffelbiskuits auslegen und mit der halben Flüssigkeit beträufeln. Die Hälfte der Creme darauf verteilen, die zweite Lage Biskuits darüber schichten. Den Rest der Creme verteilen und für mindestens 4 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver oder weißen Schokoladenraspeln bestreuen.

TIPP: Auf die Biskuits frische Früchte z.B Mango, Zwetschgen oder Himbeeren verteilen.

# KÜRBIS TEEKUCHEN

3 Eigelb ♦ 125 g Honig  
½ Zitronenschale ♦ 1 Prise Salz  
125 g gemahlene Mandeln  
50 g Weizenmehl ♦ ½ TL Backpulver  
100 g fein geriebenen Kürbis  
3 Eiweiß  
evtl. Mandelblättchen zum Bestreuen

Eigelb, Honig, Zitronenschale und Salz cremig schlagen. Mandeln, das Mehl mit Backpulver gemischt und den Kürbis zugeben und gut verrühren. Zum Schluss vorsichtig den steifen Eischnee unterheben. Eine kleine Kastenform einfetten und mit Gries ausstreuen, Masse einfüllen. Mandelblättchen darauf streuen. Bei 180°C ca. 50-60 Min. backen. In Alufolie verpackt sollte der Kuchen nach dem Auskühlen 1-2 Tage durchziehen.



# *KÜRBIS-APRIKOSEN-AUFSTRICH*

- 1 kg Hokkaidokürbis
- 100 g getr. Saftaprikosen
- Saft und Schale von 2 Orangen
- Saft von 2 Limetten
- 1 TL geriebene Macisblüte
- 500 g Gelieerzucker 2:1

750 g Kürbisfleisch würfeln, garen, und pürieren. Aprikosen fein würfeln. Alles verrühren, 1 Stunde ziehen lassen. 3 Minuten kochen und heiß in Gläser füllen.



# *KÜRBISMILCHREIS MIT APFEL-KÜRBIS-KOMPOTT*

- 1 kg Hokkaidokürbis
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 EL Zucker
- 250 g Reis ♦ 1,5 l Milch
- 50 g Zucker ♦ 30 g Butter
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Zimt ♦ Salz

Für den Kompott die Äpfel und 500 g Kürbis in Würfel schneiden und mit etwas Wasser und 1 EL Zucker bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel weich kochen.

Kürbis waschen, in kleine Würfel schneiden und mit wenig Wasser bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weich kochen.

Für den Milchreis Reis, Milch, Zucker, Butter, Zitronensaft und Zimt mit einer Prise Salz in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Topf abgedeckt ca. 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Hin und wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Weichgekochten Kürbis abseihen und unter den Milchreis mischen. Mit Zucker und Zimt bestreuen und das Kompott dazu reichen.

# *KÜRBISPUFFER MIT APFELMUS*

500 g Kartoffeln, festkochend

500 g Kürbis

2-3 Eier

2-3 EL Mehl

150 g Schmand

Salz

Die Kartoffeln und den Kürbis schälen und fein reiben. Alle Zutaten zusammen vermischen. In einer Pfanne Öl erhitzen und aus dem Teig kleine Puffer ausbacken.





Bei Fragen und Anregungen steht Ihnen das Märkteteam vom Fachbereich Medien und Kommunikation gerne zur Verfügung:

Stadt Lörrach  
Fachbereich Medien und Kommunikation  
Luisenstraße 16, 79539 Lörrach  
Telefon +49-(0)7621 / 415-356  
Fax +49-(0)7621 / 415-496  
E-Mail [maerkte@loerrach.de](mailto:maerkte@loerrach.de)  
[www.loerrach.de/maerkte](http://www.loerrach.de/maerkte)