



# APFELBLATT



Familie Jan-Hinrich Feindt - Westerjork 57 - 21635 Jork

## Herbst - die Äpfel sind geerntet ...

die Läger gut gefüllt, und dank modernster Lager-technik ist die Versorgung der Kunden mit leckeren knackigen Äpfeln bis zur nächsten Saison sichergestellt.

### Aber Herbstzeit ist auch Kürbiszeit.

Ob Kürbis aus dem Ofen, gefüllter Kürbis oder cremige Kürbissuppe - eine große Auswahl von Rezepten gibt tolle Anregungen für neue Ideen mit dem orange-farbenen Speisekürbis. Nicht zu vergessen natürlich die Kinder, die die runden Kugeln für ihre Gruselzwecke für Halloween zweckentfremden.

In diesem Apfelblatt ein **Kürbis-Rezept aus dem Ofen**. Dieses Rezept mit einem Hokkaido-Kürbis ist unkompliziert. Im Backofen entwickelt der Kürbis ein tolles Aroma und kann mit verschiedenen anderen Zutaten, die ebenfalls auf dem Blech gegart werden, eine ganze Mahlzeit zusammenstellen.

## Ofenkürbis mit Kartoffeln, Äpfeln und Majoran

Zutaten für 4 Personen:

- \* 850 g Hokkaido-Kürbis
  - \* 600 g Kartoffeln, festkochend
  - \* 4 kleine Rote Bete (ca. 300 g)
  - \* 6 Stiele Majoran
  - \* 5 EL Olivenöl
  - \* Salz und Pfeffer
  - \* 20 g Kürbiskerne
  - \* 1/2 Bund Schnittlauch
  - \* 1 Becher Schmand
  - \* 2 TL geriebener Meerrettich aus dem Glas
  - \* 1 - 2 TL Honig
- (Zubereitszeit: ca. 60 Minuten)



### Zubereitung:

- \* Kürbis waschen, halbieren, entkernen. Kartoffeln und Rote Bete waschen und schälen. Alles in Spalten schneiden, Äpfel vierteln, entkernen, Majoran waschen und trocken schütteln.
- \* Kartoffeln und Rote Bete mit 3 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Backblech geben und im Ofen bei Umluft (ca. 175°C) ca. 40 Min. garen. Kürbis und Äpfel mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Mit Kürbiskernen nach ca. 20 Min. dazugeben und weitergaren. Gemüse zwischendurch wenden.
- \* Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Schmand, Meerrettich, Honig und Schnittlauch, bis auf etwas zum Garnieren, verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.
- \* Gemüse aus dem Ofen nehmen und den Schmand dazu reichen. Guten Appetit!

Und weil es so viele Kürbis-Rezepte gibt, hier noch eins, was neben den vielen anderen Suppen-Rezepten, nicht so häufig angeboten wird:

## Kürbiseintopf mit Kichererbsen und gebratenem Hähnchenfleisch

Zutaten für 4 Personen:

- \* 800 g Hokkaido-Kürbis
  - \* 400 g Zwiebeln
  - \* 4 EL Öl
  - \* 600 ml Gemüsebrühe
  - \* 400 ml Kokosmilch
  - \* 1 TL gem. Kreuzkümmel
  - \* Salz und Pfeffer
  - \* 500 g Hähnchenfilet
  - \* 400 g Äpfel
  - \* 100 g Erdnusskerne
  - \* 1/2 Bund Schnittlauch
  - \* 1/2 Bund Koriander
  - \* 2 Dosen à 425 ml Kichererbsen
- (Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.)



### Zubereitung:

- \* Kürbis vierteln, entkernen, weil die Schale bei kürzerer Zubereitungszeit zu hart sein könnte, dann in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Kürbis hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 25 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.
- \* Fleisch waschen, trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. In große Würfel schneiden. Nach ca. 15 Minuten Garzeit Äpfel zum Eintopf geben, dann zu Ende garen. Erdnüsse grob hacken, in den letzten 2 Minuten der Bratzeit zum Fleisch geben und mitbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
- \* Kräuter waschen, trocken tupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Korianderblättchen abzupfen und - bis auf etwas zum Garnieren - fein hacken. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen, abtropfen lassen und zur Suppe geben. Suppe nochmals erhitzen. Fleisch klein schneiden und mit den Erdnüssen zur Suppe geben. Die Suppe abschmecken, mit Schnittlauch und Koriander bestreuen, und schon kann sie serviert werden.