

Informationen zur Sendung vom 29.10.2024

Kürbisreibeküchlein mit Polenta und Halloumi

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

Kürbismasse

300 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel (mittelgroß)
100 g Halloumi
1 Ei
1 Eigelb
2 EL Kartoffelstärke
1-2 TL Paprikapulver
Etwas geriebene Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Polenta

1 Tasse Polentagrieß
1 EL Butter
2 Tassen Wasser
2 Lorbeerblätter
Salz

Außerdem

Erdnussöl oder anders hochoverhitzbares
Öl zum Braten
Grüner oder roter Quarkdipp (Rezept im
Küchentipp)

Zubereitung

Für die Polenta 2 Tassen Wasser, die Lorbeerblätter und etwas Salz in einen Topf geben und erhitzen. Eine Tasse Polentagrieß abmessen und nach und nach in das kochende Wasser rühren. Die Herdplatte komplett zurückschalten und einen Deckel auflegen. Den Grieß circa 10 Minuten quellen lassen. Zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt. Danach zur Seite stellen. Die Lorbeerblätter entnehmen, Butter unterrühren und die Masse abkühlen lassen.

Währenddessen den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälfte der Menge in grobe Späne und die andere Hälfte in feine Späne reiben. Das Gemüse salzen und das Salz mit den Händen etwas einarbeiten. Dann 10 Minuten ziehen lassen. Den Halloumi in grobe Späne reiben. Reststücke, die sich nicht reiben lassen, mit dem Messer zerkleinern.

In eine Schüssel die Kürbisspäne, den geriebenen Halloumi, die gekochte Polenta, das Kartoffelmehl und die Eier geben. Nun mit Paprika, Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen und alle Zutaten sorgfältig vermischen.

In der Pfanne braten

In einer passenden Pfanne etwas Öl erhitzen und jeweils handtellergroße Reibeküchlein ausbacken. Zum Abtropfen auf ein Gitter legen. Je nach Menge und Personenzahl alle Kürbisküchlein fertigstellen und im Backofen warmhalten.

Im Backofen

Auf Backpapier oder auf ein geöltes Backblech die entsprechende Menge Kürbismasse geben, zu Reibeküchlein formen und circa 15 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

Im Airfryer

Der Airfryer eignet sich für kleine Haushalte und kleine Mengen. Die Masse auf Backpapier oder ein kleines Blech geben und circa 8 Minuten bei 180 Grad rösten.

Informationen zur Sendung vom 29.10.2024

Kürbisreibeküchlein mit Polenta und Halloumi

Von Ulla Scholz

Anrichten

Die Reibekuchen auf einer Platte oder auf Portionstellern anrichten. Den grünen Kräuterquark und den Rote Beete-Hummus separat in Schüsseln servieren.

Ullas Küchentipps

Halloween farbenfroh kochen

Es muss nicht immer gleich Lebensmittelfarbe eingesetzt werden, wenn Speisen bunt aussehen sollen. Etwas frischer Blattspinat, der mit Basilikum püriert wird, schmeckt im Quark kaum hervor und verstärkt die grüne Farbe der Kräuter.

Wenn die hellbraunen Kichererbsen mit Rote Bete zusammen püriert werden, bekommt der Hummus eine knallige Farbe. Das Zusammenspiel von orangefarbenen Kürbisreibekuchen, grünem Quark und hellrotem Hummus stimmt fröhlich, schmeckt gut und passt in die Jahreszeit.

Grüner Quark

250 g Magerquark
Handvoll frische Spinatblätter
½ Bio-Zitrone
10 Basilikumzweige
Ca. 50 ml Raps- Lein- oder mildes Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Für den grünen Quark geben wir gewaschene Spinatblätter, Basilikum und Öl in den Mixer. Alles gleichmäßig häckseln, bis eine glatte Masse entstanden ist. Den Quark in eine Schüssel geben und mit dem Kräuteröl, abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.

Rote Bete Hummus

Zutaten

200 g Kichererbsen (Glaskonserve)
200 g gekochte Rote Bete
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 EL Tahini (Sesammus)
½ Bio-Zitrone
Kreuzkümmel
Pfeffer
Salz

Nach Gusto

1 El schwarze Sesamkörnchen

Informationen zur Sendung vom 29.10.2024

Kürbisreibeküchlein mit Polenta und Halloumi

Von Ulla Scholz

Zubereitung

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch pellen und in Scheiben teilen. Alle Zutaten in einen Küchenmixer geben, mit Olivenöl, Sesammus, Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz würzen und zu einer glatten Creme verarbeiten. In einer Schüssel anrichten und mit schwarzen Sesamkörnern bestreuen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!