

■ REZEPT DES MONATS - OKTOBER



Foto: shutterstock.com | Romiana Lee

Herzhafter Kürbiskuchen

Zutaten (für 12 Stück, Kuchenform Ø26 cm):

Teig:		Belag:	
100 g	Weizenvollkornmehl	1 kleiner	Kürbis (ca. 900 g)
150 g	Mehl	1 Stange	Lauch
	Salz	2	Zwiebeln
125 g	kalte Butter	1	Knoblauchzehe
1	Ei	1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
2 EL	Weißweinessig	1 großer	säuerlicher Apfel
	Butter für die Form	Saft von 1/2	Limette
	Mehl zum Arbeiten	2 EL	Butter
		1/2–1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
		2–3 TL	Currypulver
		2	Eier
		200 g	Sahne
			Salz, Pfeffer

Mürbeteig:

- aus den Zutaten einem Teig kneten, flach drücken und ca. 30 Min. in Folie gewickelt in den Kühlschrank stellen

Belag:

- Backofen auf 200° vorheizen, Kürbis schälen, putzen, halbieren, Fruchtfleisch raspeln
- Lauch, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer putzen und klein würfeln
- Apfel entkernen, raspeln und mit Limettensaft mischen
- Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Lauch und Kreuzkümmel darin leicht bräunen, Kürbis unterrühren und alles kräftig mit Curry, Salz und Pfeffer würzen, 2–3 Min. dünsten, den Apfel unterrühren, abkühlen lassen
- Eier und Saße verquirlen, mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen
- Kuchenform einfetten, Teig ausrollen und in die Form legen
- Kürbismasse auf dem Teig verteilen, den Guss darüber gießen, 40–50 Min. goldbraun backen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Stück enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	330	2	24 g	7 g