



REHRÜCKEN/KÜRBIS/ KÜRBISKERNPESTO

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MIN.

KOCHZEIT: ?? MIN.

Zutaten Kürbispuree

1 kleine Zwiebel

300 g Kürbis (gerüstet)

1 EL Butter

5 g Raz al Hanout (orientalisches Gewürz)

10 g fruchtige Currymischung TG 17 Curry

Salz/Pfeffer

½ dl Weisswein

1.5 dl Gemüsfond (mild)

2-3 dl Rahm



Zubereitung

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln andünsten. Kürbis in Würfel geschnitten zugeben; mit Salz, Pfeffer, Raz al Hanout und Curry würzen. Alles zusammen kurz dünsten. Mit Weisswein ablöschen.

Gemüsebouillon und Rahm zugeben. Einmal aufkochen, dann Hitze etwas reduzieren und den Kürbis ca. 12 Minuten weichkochen lassen. Dabei reduziert der Fond leicht.

Den Fond und den Kürbis nun in einer Küchenmaschine oder mit einem Mixer fein mixen. Evtl. durch ein Sieb streichen. Kürbis Püree abschmecken.



Mein Kochtipp

Man kann das Rezept auch ohne die orientalischen Gewürze zubereiten. Ersatzweise einfach etwas Muskatnuss, Kreuzkümmel, Tandoori Würzmischung o.ä. verwenden.



REHRÜCKEN/KÜRBIS/ KÜRBISKERNPESTO

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MIN.

KOCHZEIT: ?? MIN.

Zutaten Rehrücken

4 Stück Rehrücken/Entrecôte à 160 g

TG 5 Spice (winterliches Wildgewürz), Salz & Pfeffer, Öl

Zubereitung

Die Rehrücken mit TG 5 Spice, Salz und Pfeffer mild würzen.

Pfanne erhitzen. In wenig Öl die Entrecôte kurz und heiss von allen Seiten anbraten.

In einer Schale ca. 10 Minuten bei 85 Grad rosa gar ziehen lassen.

Zutaten Kürbiskernpesto

80 g Kürbiskerne

1 Bund Blattpetersilie

1 St. Knoblauchzehe

20 g Parmesan

1 dl natives Olivenöl

½ St. Limetten Zeste/Schale, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mein Kochtipp

Kürbiskerne verbrennen schnell, daher immer ein Auge auf der Pfanne halten.

Mixen Sie das Pesto nicht zu fein, es darf noch "Biss" haben.

Zubereitung

Kürbiskerne in einer heissen Pfanne ohne Fett rösten (bis die Kerne hörbar knacken).

Kerne wieder auskühlen lassen. Kerne mit der gewaschenen und gezupften

Blattpetersilie, dem Knoblauch und dem Parmesan grob mixen. Step by step das

Olivenöl zugeben. Limetten Zeste zugeben und mit Salz abschmecken.

