



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Kürbisstampf mit Apfel-Zwiebelgemüse und Petersilien-Pesto

Zutaten für 4 Portionen:

Pesto

1 Bund Petersilie, kraus
75 ml Rapsöl, kaltgepresst
50 g Haselnussblättchen, geröstet
50 ml Gemüsebrühe, kalt
Salz

Kürbisstampf

1 kg Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
5 EL Rapsöl
1 EL Honig

1 Sternanis
1 Lorbeerblatt
400 ml Gemüsebrühe
Salz
Cayennepfeffer

Gemüse

2 Zwiebeln, rot
2 Äpfel, klein (z. B. Elstar)
50 ml Apfelsaft
Salz



Und so geht's:

Pesto: Petersilie waschen, gut trocknen und die Blätter grob kleinschneiden. Kaltgepresstes Rapsöl mit der Petersilie, den gerösteten Haselnussblättchen und der kalten Gemüsebrühe fein pürieren und mit Salz würzen.

Kürbisstampf: Kürbis waschen, entkernen und das Kürbisfleisch grob würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln und mit dem Kürbisfleisch in einem Topf in 2 EL heißem Rapsöl andünsten. Honig, Sternanis und Lorbeer zugeben und unterrühren. Mit Brühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 20 Min. offen weich schmoren.

Vor dem Servieren Sternanis und Lorbeer entfernen, Kürbis mit einem Kartoffelstampfer oder einem robusten Schneebesen zu einem groben Brei zerstampfen und mit Salz und etwas Cayennepfeffer würzen.

Gemüse: Rote Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Äpfel mit einem Kernausstecher entkernen und ungeschält in Ringe schneiden. 3 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Äpfel darin bei milder Hitze 4 bis 5 Min. braten. Mit Apfelsaft ablöschen, mit Salz würzen und durchschwenken. Abschließend mit dem Kürbisstampf und dem Pesto servieren.

Copyright: UFOP

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.