Artikel vom 24.09.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 08:58 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/kuerbisstampf-mit-apfel-zwiebelgemuese-und-petersilien-pesto

Kürbisstampf mit Apfel-Zwiebelgemüse und Petersilien-Pesto



Foto: UFOP

Zutaten (für 4 Portionen):

Pesto: 1 Bund krause Petersilie,

75 ml kaltgepresstes Rapsöl,

50 g geröstete Haselnussblättchen,

50 ml kalte Gemüsebrühe,

Salz.

Kürbisstampf:

1 kg Hokkaido-Kürbis,

1 Zwiebel,

2 EL Rapsöl,

1 EL Honig,

1 Sternanis,

1 Lorbeerblatt,

400 ml Gemüsebrühe,

Salz,

Cayennepfeffer.

Gemüse: 2 rote Zwiebeln,

2 kleine Äpfel (zum Beispiel Elstar),

3 EL kaltgepresstes Rapsöl,

50 ml Apfelsaft,

Salz.

Zubereitung: Für das 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.

Für das 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 Minuten 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.

Für das 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 Minuten braten. Mit Apfelsaft ablöschen, mit Salz würzen und durchschwenken. Abschließend mit dem Kürbisstampf und dem Pesto servieren.*UFOP*