

# Kürbis & Karotte

Rezepte und Fotos: Karl Newedel



# Rezeptregister

## Kürbisrezepte

Curry-Kürbis-Suppe mit Lauch . . . . .	10
Pikanter Couscous-Kürbis . . . . .	12
Rindersteak mit Kürbis-Bohnen- Gemüse . . . . .	14
Kürbiseintopf mit Dicken Bohnen . . . . .	16
Kürbis-Kartoffel-Auflauf . . . . .	18
Gefüllter Butternuss-Kürbis . . . . .	20
Lachssteak auf Karotten-Kürbis-Püree . . . . .	22
Riesengarnelen mit Kürbis-Dip . . . . .	24
Gefüllte Wirsingrouladen . . . . .	26
Flammkuchen . . . . .	28
Gänseschmalz-Kürbis-Aufstrich . . . . .	30
Eingelegter Balsamico-Kürbis . . . . .	32
Kürbissalat mit Avocado und Grapefruit . . . . .	34
Kürbis und Mais vom Grill . . . . .	36
Gebackener Kürbis mit Apfel und Birne . . . . .	38
Kürbis mit Steinpilzen . . . . .	40
Kürbistorte mit Cranberrys . . . . .	42
Kürbismousse mit Schoko-Cornflakes . . . . .	44

## Karottenrezepte

Geschmortes Hähnchen in Weißwein- sauce . . . . .	48
Gemüsepfanne mit Dilljoghurt . . . . .	50
Karotten-Brokkoli-Terrine . . . . .	52
Ali-Baba-Reis mit Lamm-Köfte . . . . .	54
Kalbsrahmgulasch mit Estragon-Karotten . . . . .	56
Karotten-Thunfisch-Aufstrich . . . . .	60
Süß-sauer eingelegte Karotten . . . . .	62
Kleine Karotten-Zucchini-Kuchen . . . . .	64
Pausensnack mit Karotten . . . . .	66
Glasierte Karotten mit Apfelquark . . . . .	68
Milchreis-Karotten-Küchlein . . . . .	70
Ingwer-Karotten . . . . .	72

## Alphabetisches Rezeptregister

Ali-Baba-Reis mit Lamm-Köfte . . . . .	54
Curry-Kürbis-Suppe mit Lauch . . . . .	10
Eingelegter Balsamico-Kürbis . . . . .	32
Flammkuchen . . . . .	28
Gänseschmalz-Kürbis-Aufstrich . . . . .	30
Kürbis mit Steinpilzen . . . . .	40
Gefüllte Wirsingrouladen . . . . .	26
Gefüllter Butternuss-Kürbis . . . . .	20
Gemüsepfanne mit Dilljoghurt . . . . .	50
Geschmortes Hähnchen in Weißwein- sauce . . . . .	48
Glasierte Karotten mit Apfelquark . . . . .	68
Ingwer-Karotten . . . . .	72
Kalbsrahmgulasch mit Estragon-Karotten . . . . .	56
Karotten-Brokkoli-Terrine . . . . .	52
Karotten-Thunfisch-Aufstrich . . . . .	60
Kleine Karotten-Zucchini-Kuchen . . . . .	64
Gebackener Kürbis mit Apfel und Birne . . . . .	38
Kürbis und Mais vom Grill . . . . .	36
Kürbiseintopf mit Dicken Bohnen . . . . .	16
Kürbis-Kartoffel-Auflauf . . . . .	18
Kürbismousse mit Schoko-Cornflakes . . . . .	44
Kürbissalat mit Avocado und Grapefruit . . . . .	34
Kürbistorte mit Cranberrys . . . . .	42
Lachssteak auf Karotten-Kürbis-Püree . . . . .	22
Milchreis-Karotten-Küchlein . . . . .	70
Pausensnack mit Karotten . . . . .	66
Pikanter Couscous-Kürbis . . . . .	12
Riesengarnelen mit Kürbis-Dip . . . . .	24
Rindersteak mit Kürbis-Bohnen- Gemüse . . . . .	14
Süß-sauer eingelegte Karotten . . . . .	62