



Rezepte für Genießer

vegan



**Kürbiskerne
Kürbiskernöle**

Kürbiskern-Käse-Brotaufstrich

- 125 g Vegusto NO-MUH-CHÄS**
- 30 ml Kürbiskernöl**
- 1 TL Kürbiskerne**
- ½ Zwiebel**
- Salz**

Alle Zutaten zusammen mit einem Mixer pürieren.

TIPP: Dieser Brotaufstrich hält sich im Kühlschrank einige Tage.

Kürbiskernöl-Pesto

- 50 g geröstete Kürbiskerne**
- 2 Schalotten**
- 1 TL Balsamico**
- 50 – 100 ml Gemüsebrühe**
- 4EL Kürbiskernöl**
- 1 Bund glattblättrige Petersilie**
- ½ Bund Basilikum**
- Salz, Pfeffer**

Schalotten schälen und klein schneiden.
Petersilie und Basilikum von den Stielen zupfen.
Sämtliche Zutaten mit dem Mixer pürieren und
mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatdressing

- 4 EL Kürbiskernöl**
- 2 EL Obstessig**
- 1 TL Senf**
- 1 TL Zucker**
- Salz und Pfeffer**



Kürbis-Karotten-Cremesuppe mit Orangensaft und Ingwer

1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
300 g Kürbisfleisch
(z.B. Butternuss oder Muskat)
300 g Karotten
800 ml Gemüsebrühe
2 unbehandelte Orangen
100 ml Soja-Cuisine
1 kleines Stück Ingwer
Muskatnuss, Pfeffer

Zwiebel schälen und fein hacken.
Kürbis und Karotten schälen und klein würfeln.

Beide Orangen auspressen und
Ingwer schälen. Zwiebel, Kürbis und Karotten
im Olivenöl andünsten, mit Gemüsebrühe
aufgießen, aufkochen, bei kleiner Hitze weich
garen und anschließend pürieren.

Cremesuppe mit Orangensaft und der Soja-
Cuisine aufkochen und mit Muskatnuss, Pfeffer
und feingeriebenen Ingwer würzen.

TIPP: Die Kürbis-Karotten-Cremesuppe
mit einem Klecks Sahne, Kürbiskernöl
und Kürbiskernen garnieren.



Kürbis-Lasagne

(5-6 Portionen)

- 2 Zwiebeln**
- 1 Stück Ingwer**
- 1,2 kg Kürbis (zum Beispiel: Hokkaido)**
- 2EL Olivenöl**
- 400 g gewürfelte Tomaten**
- 1 TL Currypulver**
- ¼ l Gemüsebrühe**
- 12 Lasagneblätter**
- 200g veganer Pizzaschmelz**
- 250 g Tofutti CREAMY SMOOTH BLOCK Mozzarella**
- 30 g Kürbiskerne**
- Salz, Pfeffer**

Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Kürbis schälen, Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, Kürbis und Tomaten zugeben und 3-4 Min. zugedeckt mitdünsten. Mit Ingwer, Curry, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen. Auflaufform mit Butter einfetten. Im Wechsel Lasagneblätter, Pizzaschmelz und Soße einfüllen. Als oberste Schicht Soße auflegen, in Scheiben geschnittenen Mozzarella und Kürbiskerne verteilen. Bei 190 °C ca. 45 Min. backen.



Gebrautener Spargel mit Kürbiskernöl

(4 Portionen)

800 g Spargel
2 EL Kürbiskernöl
1 EL Olivenöl
1 Schuss Balsamico
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Geschälter Spargel in Stücke schneiden und in heißem Olivenöl unter regelmäßigem Wenden leicht braun anbraten.

Je nach Dicke des Spargels kann dies 10-15 Min. dauern. Salzen, pfeffern, mit Balsamico ablöschen, Zucker zugeben und einmal kurz aufkochen. Kürbiskernöl zugeben. Lauwarm oder kalt servieren.

TIPP: Mit grünem oder gemischtem Salat, kombiniert mit Meeresfrüchten auch ein leichtes Hauptgericht.



Kürbiskernöl-Gugelhupf

(für eine große Gugelhupfform)

8 EL Sojamehl
16 EL Wasser
200 ml lauwarmes Wasser
200 ml Kürbiskernöl
300 g Agavensirup
200 g Zucker
200 g gemahlene Kürbiskerne
500 g Mehl
Vanillezucker
Paniermehl
Backpulver

Gugelhupfform einfetten und mit Paniermehl ausstäuben. Sojamehl und Wasser zu einem Brei verrühren. In einer extra Schüssel lauwarmes Wasser, Agavensirup, Zucker, Vanillezucker und Kürbiskernöl luftig aufschlagen. Gemahlene Kürbiskerne hinzufügen. Mehl, Backpulver und die Sojamehlmasse unterrühren. Alles in die Gugelhupfform einfüllen. Gugelhupf im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 1 Stunde backen.



Seybold Naturkost
In den Herrenäckern 28/1
74348 Lauffen am Neckar
Telefon 07133 12899
info@seybold-lauffen.de

www.seybold-lauffen.de