Der Patisson – Der Ufo-Kürbis… 😉

…ist ein geschmacklich eher neutrales Gemüse und lässt sich vielseitig verwenden!
Er ist gut zum Füllen, Frittieren und Backen geeignet, denn er muss nur geschält werden, wenn er eine gewisse Größe hat. Lässt sich die Schale leicht mit einem Messer einstechen kann die Schale dran bleiben. Die kleinen Patissons schmecken roh im Salat oder 5 bis 15 Min. gekocht und mit einer würzigen Vinaigrette angemacht als Vorspeise. Das zarte, delikate Fruchtfleisch schmeckt leicht süß, mit einem Artischocken-ähnlichen Geschmack.

Weiße Kürbissuppe vom Patisson

~ 1 Patisson-Kürbis, 1 Zwiebel, 100ml Apfelsaft, 500ml Gemüsebrühe, 150ml Kokosmilch, 1 EL Bratöl, etwas Zitronensaft, Salz & Pfeffer~
Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel raus kratzen. Das Kürbisfruchtfleisch grob würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, dann in heißem Öl in einem Topf glasig dünsten. Die Kürbiswürfel zugeben und einige Minuten mit anbraten. Mit dem Apfelsaft ablöschen und aufkochen lassen. Die Gemüsebrühe angießen und die Kürbissuppe etwa 20 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Kokosmilch zugeben und die Kürbissuppe fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Gefüllter Patisson – Ein Rezept von Brunhilde Braun

Ich fülle den Patisson gerne mit Reis und Gemüse. Zuerst wird der Kürbis in einen ausreichend großen Topf gelegt und mit Salzwasser aufgefüllt. Den Kürbis ca. 30 Min. leicht köcheln lassen.
~ 1 Patisson-Kürbis, 1 Möhre, 1 Pastinake, Sellerieknolle, 1 Paprika, 5 Tomaten, ½ Bund Petersilie, Bratöl, Gemüsebrühe, 200g Schmand, 1 Glas Tomatensoße, 150g geriebener Käse, 100g Reis, Salz & Pfeffer ~
Backofen auf 180°C vorheizen. In der Zwischenzeit den Reis kochen. Möhre, Pastinake, Sellerie, Paprika waschen und würfeln. Das Gemüse in Öl in einer Pfanne anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen, etwas weiter garen. Reis mit Gemüse und Schmand vermischen. Den Kürbis aus dem Salzwasser nehmen, etwas abkühlen lassen, den Deckel mit einem scharfen Messer abschneiden. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Tomatensoße in eine Auflaufform geben, darauf den Kürbis setzen und diesen mit der Reis-Gemüse-Mischung füllen. Um den Kürbis Tomatenscheiben legen. Den Deckel auflegen und für ca. 20 Min. bei 180°C in den Backofen stellen. Danach den Deckel vom Kürbis nehmen mit geriebenem Käse bestreuen und noch einmal für 10 Min. im Backofen überbacken. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken und das Gericht damit garniert servieren.

Panierter Patisson mit Feta

~ Patisson-Kürbis, 100g Mehl, 100g Semmelbrösel, 200g Feta, 3 Eier, 3 EL Öl, 750ml Wasser, Salz & Pfeffer~
Kürbis in der Mitte halbieren und in Spalten schneiden. Anschließend schälen und für 10 Min. in heißem Wasser blanchieren. Einen Teller mit Mehl, einen mit verquirlten und gewürzten Eiern und einen dritten Teller mit Paniermehl vorbereiten. Die Kürbisspalten mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst im Mehl wälzen, dann durch die Eier ziehen und anschließend in den Bröseln wälzen. Die panierten Kürbisspalten in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Wenn die Schnitzel schön braun sind, den Schafskäse darüber bröseln und etwas zerlaufen lassen. Dazu passt schön ein Salat.

Lauwarmer Salat vom Patisson Kürbis

~ 1 Patisson-Kürbis, 1 EL gehackte Walnüsse, 1 EL Naturjoghurt, 1 EL Senf, 2 EL Balsamicoessig, 200ml Gemüsebrühe, Zucker, Salz & Pfeffer ~
Senf, Joghurt, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Kürbis evtl. schälen und in ca. 2 cm große Würfel scheiden. Die Walnüsse in einer Pfanne (ohne Fett!) anrösten. Den Kürbis in die Pfanne geben und mit der Brühe angießen, ca. 3 Min. köcheln lassen. Mit Walnüssen und dem Dressing in einer Schüssel vermischen.

Kiwi-Bananen-Apfel-Creme mit Macadamianüssen

~ ½ Apfel, 1 Banane, 2 Kiwis, Zitro.saft, 200g Vanillepudding, 100g Quark, Vanillezucker, Macadamianüsse~
Das Obst waschen, ggf. schälen und würfeln, alles in eine Schüssel geben, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Pudding und Quark vermengen, danach unter das Obst heben. Mit Vanillezucker abschmecken, in Dessertgläser füllen und mit den Nüssen garnieren.

*** Alle Produkte, die in unseren Rezepten verwendet werden, sind selbstverständlich in unserem Shop erhältlich! ***

~~~
~~~