



Kürbis-Hack-Tarte mit Kirschtomaten (ergibt 8 Stücke- pro Stück 570kcal)

Zutaten:

600 g Hokkaidokürbis
2 EL Olivenöl
750 g Rinderhack
2 EL Tomatenmark
250 g Kirschtomaten
2 Zwiebeln
1 Packung (450 g) TK-Blätterteig
1 Dose(n) (425 ml) Tomaten in Stücke
2 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer, Zucker
1 TL getrockneter Thymian und Oregano
Fett Mehl
Alufolie

Zubereitung:

Zwiebeln und fein würfeln. Kürbis waschen, vierteln, entkernen und mit Schale in Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne/Schmortopf erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Zwiebeln und den Kürbis zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark und Kräuter kurz mit anschwitzen. Stückige Tomaten angießen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Blätterteigplatten nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Pfanne bzw. Topf vom Herd nehmen, Tomaten unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas abkühlen lassen und Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller). Eine Tarteform fetten. Teigplatten aufeinanderlegen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Form damit auslegen, Rand andrücken, evtl. gerade schneiden. Boden mit Semmelbröseln bestreuen. Hackmasse darauf verteilen. 30–40 Minuten backen und evtl. nach ca. 20 Minuten mit Folie abdecken.

Kürbissuppe (ergibt 6 Portionen- Pro Portion 240kcal)

Zutaten:

1 kg Hokkaidokürbis
2 Zwiebeln
4 mittelgroße Kartoffeln
2 Möhren
100ml Sahne
Salz, Pfeffer
30g Butter
2 EL Petersilie, gehackte

Zubereitung:

Den Kürbis teilen, die Kerne daraus entfernen und grob raspeln. Zwiebeln, Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Die Zwiebelwürfel in zerlassener Butter anbraten. Dann das weitere Gemüse dazugeben und mit anbraten. 1,25L Wasser dazugeben und alles etwa 20 Minuten garen. Mit einem Mixstab pürieren und nach Bedarf mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Sahne unterrühren und die Petersilie darüber streuen.