

American Pumpkin Pie

Dieser Kürbiskuchen ergänzt perfekt deine nächste, herbstliche Teestunde. Er ist herrlich cremig und steckt voller duftender Gewürze. Besonders ist auch, dass er vegan ist.



Portionen: 8-12 // Vorbereitung: 20min // Backzeit: 50 min // vegan

Zutaten Teig

- 180g Mehl Typ 405
- 90g kalte Margarine
- ½ TL Salz
- ½ TL brauner Zucker
- 4 EL eiskaltes Wasser
- 1 TL Zimt

Sonstige Utensilien

- Runde Form 23cm Durchmesser

Zutaten Füllung

- 600g Kürbispüree
- 60ml Ahorn/ Zuckerrübensirup
- 50g brauner Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt / Aroma
- ½ TL Salz
- 250 ml Kokosmilch aus der Dose
- 2 TL Zimt
- ½ TL Ingwerpulver
- ¼ TL Muskat
- ¼ TL Nelkenpulver
- 30g Maisstärke

Zubereitung:



①



②



③



④

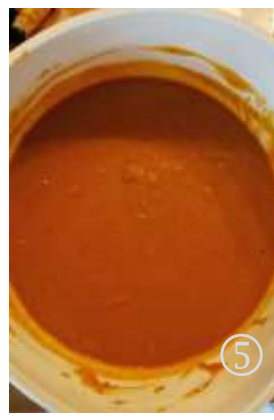
- ① Mit dem Teig beginnen, da er wenn er fertig ist 1h in den Kühlschrank muss. In einer großen Schüssel die trockenen Zutaten Mehl, Salz, Zucker und Zimt vermischen.
- ② Die vegane Margarine in Würfel schneiden. Diese sollte kalt, also frisch aus dem Kühlschrank sein. Zu der Mehlmischung hinzugeben und vermengen. Mithilfe von Knethaken (oder in der Küchenmaschine) eine Mischung aus erbsengroßen Klumpen entstehen lassen. Nicht zu lange vermengen.
- ③ Nun das eiskalte Wasser (aus dem Gefrierschrank) hinzugeben und kneten bis der Teig eine einheitliche Masse bildet. Diese Masse zu einer Kugel formen.
- ④ Den Teig abgedeckt für 1h in den Kühlschrank geben, und in der Zwischenzeit die Füllung zubereiten.



⑤



⑥



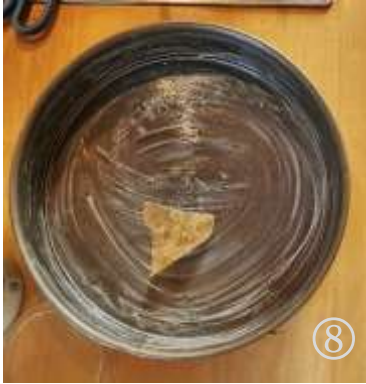
⑤

- ⑤ Das Kürbispüree, den Ahornsirup, den braunen Zucker, das Vanilleextrakt, Salz, Kokosmilch, Zimt, gemahlenen Ingwer, Muskat, Nelkenpulver und die Maisstärke gut verquirlen.

⑤

⑥ Den Sirup mit einem Messbecher abmessen (es geht auch der wesentlich billigere, regionale Zuckerrübensirup, siehe Bild)

⑦ Es sollte eine glatte Masse entstanden sein.



⑧ Fette nun mit Hilfe von einem Stück Backpapier gut die Spring oder Quiche-form. Auch die Ränder. Du kannst schon jetzt den Backofen auf 180 Grad Ober / Unterhitze vorhetzen.

⑨ Hole den kalten Teig aus dem Kühlschrank und lege die Teig Kugel in die Mitte von der Form. Drücke nun mit den Fingern den Teig nach außen, und hoch an die Ränder. Achte darauf, dass der Boden gleichmäßig dick ist, und die Ränder gleich hoch.

⑩ Nun kannst du vorsichtig die Füllung auf dem Teig verteilen und glattstreichen.

Der Kuchen backt je nach Höhe und Wässrigkeit des Kürbispürees zwischen 40 und 60 Minuten bei 180 Grad O/U Hitze.

Lass den Kuchen vollständig in der Form auskühlen, und stelle ihn dann über Nacht in den Kühlschrank.

Somit ist er am nächsten Tag schnittfest, und du kannst ihn z.B. mit veganer Sahne servieren.



Guten Appetit !



Kürbispüree herstellen



1. Den Kürbis gründlich waschen und mit einem Löffel aushöhlen.

2. Die Kerne kannst du vom Fruchtfleisch trennen um anschließend deine eigenen Kürbiskerne herzustellen.

3. Nun mit einem großen Messer den Kürbis in Spalten und Würfel schneiden.

4. Die Würfel in einen Topf mit ca. 3 cm Wasser geben.

5. Kurz aufkochen lassen und anschließend bei geringer Hitze garen lassen. (ca 20-30min)

6. Wenn der Kürbis weich genug ist, mit einem Stampfer zerdrücken.

7. Um ein feines Püree zu bekommen, kannst du das Ganze noch mit dem Pürrierstab pürieren oder auch in den Mixer geben.





Kürbis - Brot



10-16 Portionen // Vorbereitung: 10 min // Backzeit: 40 min // vegan

Dieses süße Kürbisbrot ist super einfach in der Zubereitung, mit einem wunderbaren Endergebnis. Es ist saftig und würzig, und kann so mit jedem Lebkuchen mithalten.

Zutaten



- 160g Mehl 405
- 65g Kokos oder Vollkornmehl
- 60g getr. Cranberries
- 1TL Backpulver
- 1TL Natron
- 1TL Zimt
- 2TL Pumpkin Spice Gewürz
- 5 gehackte Walnüsse
- 1EL Kürbiskerne
- 2 EL Kokosraspeln
- 100g brauner Zucker
- Eiersatz: 1EL gemahlene Leinsamen & 3EL Wasser
- 3EL Mandelmilch (oder andere pflanzliche)
- 230g Kürbispüree
- 1EL geschmolzenes Kokosöl

Zubereitung des Kürbispbrot



1. Vorbereitungen: Die Walnüsse knacken und hacken. Die Leinsamen mit Wasser verquirlen und quellen lassen. Das Kokosöl in einer kleinen Pfanne oder Wasserbad schmelzen lassen.



2. Erst alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.

3. Nun die nassen Zutaten (das Kürbispüree, Vanilleextrakt, Eiersatz, die Mandelmilch und das geschmolzene Kokosöl) mit einem Holzlöffel unterrühren.

4. Eine Brotbackform mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Mit Kürbiskernen und Cranberries verzieren.

Das Brot 45 min. bei 180 Grad Ober/Unterhitze backen. Vor dem Anschneiden außerhalb der Form auskühlen lassen.



Kürbis - Hummus



ca. 500g Hummus // Zubereitungszeit: 15min

Zutaten :

- 300g Kürbispüree
- 1 Dose Kichererbsen oder 250g Trockengewicht
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Tahin
- 1 EL Kürbis und Olivenöl
- 1 EL italienische Gewürzmischung
- ½ TL Salz
- ¼ TL Cumin (Kreuzkümmel)
- ½ TL Paprikapulver

Zum verzieren

- 2 EL gehackte Kürbiskerne
- Frische Petersilie
- Chilliflocken



Zubereitung des Hummus



1. Die Kichererbsen abgießen und gut abwaschen. Optional die trockenen Kichererbsen 8h in Wasser einweichen lassen und anschließend aufkochen.



2. Kürbis und Kichererbsen zusammen mit Tahin, Knoblauch, Zitronensaft und den Gewürzen in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Alternativ im Standmixer cremig mixen.

3. Noch einmal abschmecken und gegebenenfalls etwas Wasser, Öl oder Gewürze hinzugeben.

4. Hummusmasse in kleine Gläschen füllen, und mit gehackten Kürbiskernen, der Petersilie, den Chilliflocken und ein wenig Öl verzieren.