

# HomeCooking

mit BIOSpitzenkoch

**Rainer Hensen**



---

## Rainer kocht

Pulled Pumpkin

\*\*\*

Kürbis Gnocchi

\*\*\*

Kürbis Chutney

\*\*\*

Kürbis Püree

\*\*\*

Lammfrikadelle mit Kräuterquark

## HomeCooking

mit BIOSpitzenkoch Rainer Hensen

# Vorbereitung



### **Mise en Place – „Für dieses Rezept brauchst Du“**

Für jedes Rezept haben wir eine kleine Liste mit Koch-  
Utensilien zusammengestellt. Die Zutaten in der Bio-  
Kochbox kannst Du anhand der Nummerierung  
zuordnen. Leg Dir am besten das Kochwerkzeug und  
die Zutaten zu jedem Rezept bereit. Damit bist Du zum  
Start immer gut organisiert.

## HomeCooking

mit BIOSpitzenkoch Rainer Hensen

# Rezepte

## Kürbis Püree (Nr. 1)

### Zutaten für 2 Personen

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| 200 g    | Butternusskürbis, in groben Würfeln |
| 2 Zweige | Thymian                             |
| 1 Prise  | Salz                                |
|          | Olivenöl                            |
| 20 ml    | frisch gepresster Orangensaft       |
| 80 g     | kalte Butter in Würfel              |
| 1 Prise  | Piment d'Espelette                  |

**Für dieses Rezept brauchst Du**

- Schneidbrett und -messer
- Saftpresse
- Kleinen Schmortopf oder kleine Stil-Kasserolle mit Deckel
- Backofen
- Mixer oder Pürierstab

### Zubereitung

Butternusskürbis, Thymian, Salz und Orangensaft in einen Schmortopf geben und zugedeckt für 30-45 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Ofen geben. Die Thymianzweige entfernen, den Rest in den Mixer geben und mit der Butter fein pürieren. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

# HomeCooking

mit BIOSpitzenkoch Rainer Hensen

## Kürbis Chutney (Nr. 2)

### Zutaten für 2 Personen

|         |  |
|---------|--|
| 40 ml   | frischer Kürbissaft  |
| 40 ml   | frisch gepresster Orangensaft  |
| 10 g    | Kakaobohnensplitter  |
| 2 TL    | Zucker   |
| 1 Prise | Salz, Piment d'Espelette   |
| 100 g   | Würfel vom Muskatkürbis (oder Butternusskürbis), 5 mm<br>Kantenlänge |

**Für dieses Rezept brauchst Du**

- 1 mittelgroße Schüssel
- Saftpresse
- Schneidbrett und -messer
- Wok oder tiefe Pfanne

### Zubereitung

Kürbiswürfel gut mit den restlichen Zutaten vermischen und im Wok bei großer Hitze kräftig einkochen.

## HomeCooking

mit BIOSpitzenkoch Rainer Hensen

### Kürbis Gnocchi (Nr. 3)

#### Zutaten für 2 Personen

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 350 g | mehlig kochende Kartoffeln            |
| 50 g  | Kürbistrester                         |
| 10 g  | Kürbispulver                          |
| 60 g  | Weizenmehl                            |
| 40 g  | Hartweizengrieß                       |
| 25 g  | geriebener Parmesan                   |
| 1     | Eigelb                                |
|       | Salz, Pfeffer, Muskat                 |
|       | Stärke zum Bemehlen der Arbeitsfläche |
|       | Butter zum Schwenken                  |

#### Für dieses Rezept brauchst Du

- 1 großen Topf
- Schälmesser
- Kartoffelpresse oder -stampfer
- freie Arbeitsfläche
- Schneidmesser
- Gabel
- 1 Pfanne

#### Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser circa 40 Minuten garen. Abschütten, ausdampfen lassen, pellen und mit einer Kartoffelpresse pressen (alternativ mit dem Kartoffelstampfer stampfen).

Mit den restlichen Zutaten verkneten bis der Teig eine homogene Masse ist. Sofort auf einer trockenen, mit Stärke bestäubten Fläche zu einer circa 1,5 cm dicken Walze von Hand ausrollen. Die Rollen in circa 1 cm große Stücke schneiden. In der Hand oval formen und über den Rücken einer Gabel rollen, um die typischen Rillen zu erhalten. Im siedenden Salzwasser kochen. Sobald die Gnocchi oben schwimmen in einer Pfanne mit Butter anschwenken.

# HomeCooking

mit BIOSpitzenkoch Rainer Hensen

## Pulled Pumpkin (Nr. 4)

### Zutaten für 2 Personen

- 1/2 Spaghettikürbis
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Honig
- 1 EL Thymianblättchen

### Für dieses Rezept brauchst Du

- 1 kleine Schüssel
- Schneebesen
- Schneidbrett und -messer
- 1 Pfanne
- Backblech und Backofen
- 2 Gabeln

### Zubereitung

Marinade: Sojasauce, Sonnenblumenöl, Knoblauch, Honig und Thymian verrühren. Den Spaghettikürbis schälen und mit der Faser in daumendicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten, mit der Marinade ablöschen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 200° C Umluft im Backofen 7 Minuten karamellisieren lassen.

Anschließend mit Hilfe von 2 Gabeln in Spaghetti zupfen.

# HomeCooking

mit BIOSpitzenkoch Rainer Hensen

## Lammfrikadelle mit Kräuterquark (Nr. 5)

### Zutaten für die Lammfrikadelle für 2 Personen

|            |                                     |
|------------|-------------------------------------|
| 250 g      | Lammgehacktes                       |
| 1/2 Stange | Staudensellerie, fein gewürfelt     |
| 1          | Schalotte, fein gewürfelt           |
| 1          | Knoblauchzehe, fein gewürfelt       |
| 1          | Dattel, fein gehackt                |
| 25 g       | Feta, fein gewürfelt                |
| 1/4        | Rote Paprika, fein gewürfelt        |
| 1/8 Stück  | Fenchel, fein gewürfelt             |
| 30 g       | Pankomehl                           |
| 1          | Ei                                  |
|            | Senf, Ingwer                        |
|            | Salbei, Rosmarin fein gehackt       |
|            | Salz, Pfeffer, geräucherte Paprika, |
|            | Kreuzkümmel, Chili                  |
|            | Kokosnussöl zum Braten              |

**Für dieses Rezept brauchst Du**

- 1 große Schüssel
- Schneidbrett
- Schneidmesser
- 1 Pfanne + Pfannenwender
- ⚠ zum Schluss brauchst Du zwei Pfannen gleichzeitig!

### Zubereitung

Die Zutaten vermischen, gut durchkneten und mit den Gewürzen verfeinern. Frikadellen formen und in Kokosnussöl in der Pfanne braten.

### Zutaten für den Kräuterquark für 2 Personen

|       |  |
|-------|--|
| 200 g | Topfen   |
|       | Frische Kräuter, z.B. Petersilie,<br>Schnittlauch und Dill |
| 1/2   | Knoblauchzehe, fein gehackt                                |
|       | Salz und Pfeffer   |

**Für dieses Rezept brauchst Du**

- 1 kleine Schüssel
- Schneidbrett
- Schneidmesser




### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.

## HomeCooking

mit BIOSpitzenkoch Rainer Hensen

# Die BIOSpitzenköche in den sozialen Netzwerken

-  Bei...Facebook @BIOSpitzenkoeche
-  Bei...Instagram @biospitzenkoeche
-  Bei...YouTube

## Wer sind die BIOSpitzenköche?

Die BIOSpitzenköche sind Teil des Bundesprogramms Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN), initiiert und finanziert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Das Bundesprogramm unterstützt im Rahmen der Zukunftsstrategie ökologischer Landbau (ZÖL) das Nachhaltigkeitsziel der Bundesregierung, den Anteil der ökologisch bewirtschafteten Fläche bis zum Jahr 2030 auf 20 Prozent zu erhöhen.

Mehr Infos: [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)