

## SCHWEINEVOGEL HALLOWEEN IRON DOOFS HALLOWEEN REZEPTE-SAMMLUNG



### SÜSS-SCHARF-SAURE KÜRBISSUPPE À LA DOOF

#### Man nehme:

1 Kürbis  
Weizenmehl  
1/2 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Alpro Soya Sauce  
Sojola Pflanzenmargarine  
Schnittlauch  
Salz, Pfeffer, Curry, Zucker, Essig, Zimt  
Brot oder Brötchen

#### So gehts:

Zwiebel und Knoblauch ganz klein häckseln und scharf anbraten.  
1 EL Margarine zugeben.  
Die wahnsinnig klein geschnittene Kürbismasse zugeben und kurz anbraten und dabei vorwürzen.  
Noch 1 EL Margarine zugeben.  
Mehlschicht auftragen und mit warmen Wasser zu Brei andicken, minimal ankochen.  
Schnittlauch zugeben.  
Mehr Mehl, mehr Wasser, bis die Suppe schön sämig ist.  
Curry, Zucker und Zimt in ein cooles Verhältnis bringen.  
Mit einem Hauch Essig abschmecken.  
Zum Schluss einen Schuss Alpro Soja Sauce.  
Kalt werden lassen – gaaanz wichtig, damit die Suppe ziehen kann!  
Vor dem Essen heiß erwärmen, aber nicht kochen.  
Mit Brot oder Brötchen servieren.

Den ausgehöhlten Kürbis mit Gesicht verzieren, freischneiden und mit brennender Kerze als Deko auf die Tischmitte platzieren.

Als Servierschmuckstück kann eine Karotte zur Tulpe geschnitten und auf die Suppe aufgelegt werden – mag Schweinevogel aber nicht so ...

Gruseligen Appetit!



## REZEPT FÜR HALLOWEEN-SUPPE, IM KÜRBIS SERVIERT

### Zutaten für 4 Personen:

2 bis 2,5 kg Hokkaido-Kürbis (entspricht einem großen, zwei mittleren oder vier kleinen)  
250 ml Gemüsebrühe  
100 g Weichkäse (vegan)  
1 EL Sojola Pflanzenmargarine  
Muskatnuss und/oder Ingwer, etwas davon abgerieben  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
evtl. zum Garnieren:  
Soja, 1 EL Dill oder Petersilie, gehackt  
1 EL Kürbiskernöl

### Zubereitung:

Von jedem Kürbis den obersten Teil (etwa 1/5) abschneiden. Mit Löffel die Kerne entfernen. Vom Kürbisunterteil einige Millimeter abschneiden (KEIN Loch schneiden!), so dass die Unterseite flach ist und der Kürbis nicht umfallen kann.

Käse in kleine Würfel schneiden, mit Gemüsebrühe in den Kürbis geben, so dass er zu etwa 3/4 gefüllt ist. Kürbis oben mit Alufolie abdecken und auf der untersten Schiene des Backofens bei 180°C 35 bis 60 Minuten (je nach Größe des Kürbis) garen, bis die Schale weich ist.

Gemüsebrühe in eine Schüssel geben. Das nun weiche Kürbisfleisch mit Löffel vorsichtig aus dem Kürbis höhlen. Eine mind. 1 cm dicke Schicht Fruchtfleisch lassen, so dass aus dem ausgehöhlten Kürbis ein festes Behältnis entsteht.

Kürbisfleisch wieder zur Brühe geben und pürieren. Ist die Suppe zu dickflüssig, mit Wasser oder Soja nach Belieben verdünnen.

Pflanzenmargarine in der Suppe zerlassen, mit Muskat, Ingwer, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls sich die Suppe zu sehr abgekühlt hat, nochmals aufkochen. Wieder in den ausgehöhlten Kürbis füllen, mit 1 Klacks Soja, einigen Tropfen Kürbiskernöl und etwas Dill oder Petersilie garnieren. Den anfangs abgeschnittenen Deckel darauf setzen.

Servieren!

### Tipps:

Am Besten sind natürlich kleine Kürbisse, denn so erhält jeder Mitesser seinen eigenen. Die Kürbissuppenschüssel kann man natürlich auch mitessen: einfach immer ein Stück vom Rand abschneiden, während sich der Kürbis leert, und als Einlage in die Suppe geben.

## REZEPT FÜR KÜRBISPFANNE (BLECHKÜRBIS)

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 1-2 kg Kürbis grob gewürfelt (Butternut oder eine andere leckere Sorte)
- ca. 2 Kartoffeln klein gewürfelt
- ca. 2 Karotten in Scheiben
- ca. 4 Tomaten geviertelt
- ca. 2 Zwiebeln in Ringen
- 1 (oder mehr) Knoblauchzehe zerdrückt und mit Olivenöl vermischt
- 200g Käse (vegan) gewürfelt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Thymian, Basilikum, Oregano: gerne frisch!

Zubereitung:

Flaches Backblech mit Olivenöl einstreichen. Kürbis, Kartoffeln, Karotten, Tomaten und Zwiebeln mit Salz und Pfeffer vermengen und aufs Blech geben, Käse (vegan) obenauf. Alles mit dem Öl übergießen, mit Kräutern bestreuen und bei ca. 200 Grad ca. 50 min backen.



## REZEPT FÜR KÜRBISMUFFINS

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kürbisfleisch
- 300 g Mehl
- 100 g Rosinen
- 150 g Sojola Pflanzenmargarine
- 150 g Zucker
- 1 TL Vanillepulver
- 1 TL Zimt
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Muskatpulver
- etwas Nelken- und Ingwerpulver, Salz
- ca. 40 Papierförmchen

Zubereitung:

Kürbisfleisch weichkochen und pürieren. Margarine und Zucker luftig aufschlagen. Salz, Gewürze und Kürbispüree unterrühren. Das mit Backpulver vermischte Mehl und Rosinen unter die Buttermasse ziehen. Für schön geformte Muffins am besten 2 Papierförmchen ineinanderlegen, Förmchen füllen und in Muffin-Backblech stellen. Muffins im vorgeheizten Ofen bei 190° auf mittlerem Einschub 20 bis 25 Minuten backen.



## **REZEPT FÜR BLUMENKOHL-GEHIRN**

Zutaten für 4 Personen:

1 Blumenkohl

Ketchup oder Tomatenmark

Soja-Creme

Pfeffer, Salz, Knoblauch

Zubereitung:

Blumenkohl putzen und in einem Topf kurz abkochen. (Der Kohl darf nicht zu weich werden, da er sonst auseinanderfällt!)

Vorsichtig aus dem Topf nehmen, auf eine Platte oder einen Teller legen und ihn mit einem riesigen, furchteinflößenden Messer halbieren.

Mit Ketchup (Blut-Ersatz) und Soja-Creme als Hirnschmalz-Ersatz gruselig verzieren.

Tipp:

Zum Verzehr Toastbrot in Knochenform ausschneiden, tosten und dazu servieren.

Die übrigen Toastkrümel kann man an die Vögel verfüttern.

Man kann auch weißen Spargel als Flutschi-Finger dazu servieren.