

## Kreatives Kürbisrezept für den Herbst

# Butternusskürbis mit Grünkohl, Couscous, Cranberries und Grafschafter Goldsaft

**Meckenheim, 01.07.2021. Es gibt mehr als 800 Zier- und Speisekürbisse auf der Welt. Trotz dieser großen Artenvielfalt verwenden viele Menschen den Kürbis vorwiegend als gruselige Halloween-Deko. Um zu zeigen, dass sich das Kürbisgewächs auch hervorragend zum Backen, Grillen oder Kochen eignet, hat die Grafschafter Krautfabrik ein leckeres und gesundes Kürbis-Rezept entwickelt: gebackener Butternusskürbis mit Grünkohl, Couscous, Cranberries getoppt mit dem Goldsaft der Grafschafter Krautfabrik. Der Butternusskürbis, oft auch Butternut genannt, ist reich an wichtigen Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium sowie Magnesium und enthält außerdem eine hohe Menge an Kieselsäure, welche insbesondere Haut, Haare und Nägel stärken kann. Die Cranberries geben dem Gericht mit ihrem sauren Aroma einen besonderen Geschmack, während der Grünkohl uns mit ausreichend Vitaminen versorgt. Abgerundet wird das Rezept durch unseren goldbraunen Goldsaft, der alle Zutaten zusammenbringt und durch seine herbe Süße für ein intensives Geschmackserlebnis sorgt, das diesen Herbst in keiner Küche fehlen darf. Weitere Informationen auf [www.grafschafter.de](http://www.grafschafter.de).**

Im September und Oktober ist der Höhepunkt der Kürbissaison. Und mit leckeren, ausgefallenen Rezepten, wie dem gebackenen Butternusskürbis von Grafschafter, wird es auch garantiert nie langweilig in der Küche. Während der birnenförmige Kürbis im Ofen vor sich hin gart, kann diese Zeit genutzt werden, um schon mal den farbenfrohen Couscous-Salat vorzubereiten. Dafür einfach gekochten Couscous mit Grünkohl, gerösteten Pinienkernen und Cranberries vermischen und schon ist die natürlich leckere Füllung für den Kürbis so gut wie fertig. Die wichtigste Zutat fehlt allerdings noch. Die beiden Kürbishälften aus dem Ofen haben in diesem Rezept nämlich gleich zwei Aufgaben: Das Fruchtfleisch wird in Würfeln mit in den Salat gemischt, während die ausgehöhlten Hälften anschließend als Schale für den Salat dienen. Das erfrischende Dressing aus Zitrone, Olivenöl und Grafschafter Goldsaft rundet das ganze durch seinen süß-sauren Geschmack perfekt ab und der leckere Kürbis-Couscous-Salat ist fertig zum Genießen.

Der Grafschafter Goldsaft ist ein naturreiner Zuckerrübensirup, der ganz ohne chemische Zusätze hergestellt wird. Der Sirup ist laktose- und glutenfrei und so vielseitig in der Küche einsetzbar – auch beim veganen Kochen. Durch seine herbe Süße verleiht der Grafschafter Goldsaft jedem Gericht das gewisse Extra.

## **Rezept**

# **Gebackener Butternusskürbis mit Grünkohl, Couscous, Goldsaft und Cranberries**

Zutaten für 4 Personen.

Zubereitungszeit ca. 75 Minuten.

Pro Portion 2020 kJ, 480 kcal.

### Zutaten:

1 kleiner Butternusskürbis (ca. 1,2 kg)

Salz

1 EL Öl

2 EL + 2 EL Grafschafter Goldsaft

200 g Couscous

400 ml Gemüsebrühe

300 g geputzter Grünkohl

30 g Pinienkerne

75 g getrocknete Cranberries

1 Bio-Zitrone

Pfeffer

2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Butternusskürbis gründlich waschen, halbieren und entkernen. Öl, 2 EL Grafschafter Goldsaft und Salz verrühren. Kürbishälften auf ein Backblech legen und damit beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen.

Inzwischen das Couscous nach Packungsanweisung mit der Gemüsebrühe zubereiten. Grünkohl waschen und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen. Grünkohl abgießen und gut abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kerne herausnehmen. Grünkohl etwas kleiner zupfen. Mit Cranberries und Pinienkerne unter den fertigen Couscous heben.

Kürbis aus dem Ofen nehmen. Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen bzw. schneiden. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unter den Couscous heben.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 2 EL Grafschafter Goldsaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zum Schluss darunter schlagen. Dressing und Couscous-Salat vorsichtig vermengen. Couscous-Salat in die Kürbishälften füllen. Kürbishälften samt Couscous-Salat nochmals im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200

## Pressemitteilung

---

°C/Umluft: 180 °C) ca. 3 Minuten erwärmen. Nach Belieben Couscous-Salat in den Kürbishälften servieren.

Weitere Informationen zu Grafschafter gibt es unter [www.grafschafter.de/rezpte](http://www.grafschafter.de/rezpte).

### Über Grafschafter

Seit über 127 Jahren produziert die Grafschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen an. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet. Heute werden von der Grafschafter-Gruppe mit ihren 135 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.000 Tonnen süßer Brotaufstriche und ca. 35.000 Tonnen Industriesirupe produziert. Das Unternehmen ist nach International Featured Standards (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Zu den Spezialitäten der Marke Grafschafter gehören Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie beispielsweise das für das Rheinland typische Apfelkraut sowie Fruchtaufstriche aus Birnen und Pflaumen. Die „Lütticher Delikatesse“ und „Rinse Appelstroop“ sind Fruchtaufstriche nach belgischer und niederländischer Rezeptur und echte Spezialitäten. Für die Wintersaison bietet Grafschafter drei köstliche Sorten unter der Range „Grafschafter Winterzauber“ an: Apfel-Sauerkirsche, Apfel-Sultanine - jeweils verfeinert mit echter Vanille und Zimt und die Sorte Apfel-Schlehe mit Spekulatiusgewürz. Für noch mehr Sirup-Genuss sorgen Varianten wie Karamell, Salzkaramell und Heller Sirup. Weitere Informationen finden Sie unter [www.grafschafter.de](http://www.grafschafter.de).

### Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH

Benjamin Kolthoff

Völckersstraße 44, 22765 Hamburg

Tel.: 040 / 853760 29

E-Mail: [bkolthoff@punkt-pr.de](mailto:bkolthoff@punkt-pr.de)