EDEKA Brand für Leib & Seele

Monatsmenü

Kürbis küsst Cannelloni: ein herbstliches Genuss-Duo

Hokkaido Cappuccino mit knusprigem Maronen-Pilz Cannelloni und Kürbiskernöl

Zutaten:

Für die Kürbissuppe

- 250 g Hokkaido-Kürbis (mit Schale, gewürfelt)
- 1 Stück Zwiebel (ca. 80 g, gewürfelt)
- 1 EL Pflanzenöl
- 200 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Curry nach Geschmack

Für die Cannelloni

- Filoteig
- 1 Stück Pak Choi
- 20 g Hokkaido-Kürbis (gewürfelt)
- 20 g Steinchampignons (gewürfelt)
- 20 g gekochte Maronen (gewürfelt)
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 EL Frischkäse oder Hummus
- Salz, Curry nach Geschmack

Für die Garnitur

- 50 ml Milch (oder pflanzliche Alternative)
- 1 TL Kürbiskernöl
- 1 EL geröstete Kürbiskerne
- 1 TL Frischkäse oder Hummus
- Frische Petersilie

TasteTrack

Scanne den Code und folge der Schritt-für-Schritt- Anleitung im Video – einfach, lecker, perfekt!

Zubereitung:

Für die Kürbissuppe:

1. Anbraten: Kürbiswürfel und Zwiebelwürfel in einem Topf mit 1 EL Pflanzenöl 5 Minuten glasig andünsten.
2. Mit 200 ml Weißwein ablöschen und kurz reduzieren
3. Mit 300 ml Gemüsebrühe aufgießen und auf mittlerer Hitze köcheln, bis der Kürbis weich ist (ca. 15 min).
4. 200 ml Kokosmilch hinzufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren.
5. Abschmecken: Mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen. Warmhalten.

Für die Cannelloni:

1. Füllung: Kürbiswürfel, Champignons und Maronen in Öl kurz anbraten. Mit Salz und Curry würzen.
2. Mit 1 EL Frischkäse (oder Hummus) vermengen.
3. Pak Choi blanchieren: Pak-Choi-Blätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken. Strunk entfernen.
4. 2 Filoteigblätter übereinander legen, mit abgetupften Pak-Choi-Blättern belegen. Füllung darauf verteilen, einrollen.
5. Backen: Rolle in 3 Stücke schneiden, mit etwas Öl bestreichen und bei 200 °C Umluft ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Für die Garnitur:

1. Milch erhitzen und schaumig schlagen.
2. Suppe in Teller füllen, ein Klecks Frischkäse in die Mitte setzen und Cannelloni darauf anrichten.
3. Mit Kürbiskernöl beträufeln, gerösteten Kürbiskernen und frischer Petersilie bestreuen.
4. Zum Schluss mit aufgeschäumter Milch dekorieren.