

Ein Kürbis - mehrere Gerichte



Kürbis aufteilen, Gerichte planen, Püree portionieren und Reste sinnvoll nutzen

Mein Kürbis

Kürbissorte: _____ Datum: _____ Personen: _____

Gewicht vorher: _____ g Nutzbare Menge: _____ g Verarbeiten bis: _____

Meine Rezeptauswahl

Mengen laut Originalrezept

	Rezept	Menge	Form	Planung
☐	Cremige Kürbis-Linsen-Suppe	700 g	Würfel	vorkochen
☐	Kürbis-Kokos-Curry mit roten Linsen	600 g	Würfel	vorkochen
☐	Kürbis-Pasta mit Salbei	450 g	Würfel	frisch
☐	Ofenkürbis mit Feta, Rosmarin & Kürbiskernen	800 g	Spalten	frisch
☐	Kürbis-Pommes mit Joghurt-Kräuter-Dip	700 g	Stifte	frisch
☐	Kürbis-Hummus	200 g	Püree	vorbereiten
☐	Kürbis-Chili sin carne	500 g	Würfel	vorkochen
☐	Cremiges Kürbis-Risotto	500 g	Würfel	frisch
☐	Kürbis-Linsen-Salat mit Apfel & Rucola	400 g	Würfel	vorbereiten
☐	Kürbis-Overnight-Oats	120 g	Püree	über Nacht
☐	Fluffige Kürbis-Pancakes mit Zimt	120 g	Püree	frisch
☐	Kürbis-Hafer-Kugeln mit Datteln	70 g	Püree	vorbereiten

Hinweis: Rezeptmengen bei Bedarf an eure Personenzahl und die nutzbare Kürbismenge anpassen.

Eigene Rezeptideen

☐ Idee 1 _____

☐ Idee 2 _____



So teile ich meinen Kürbis auf



Fünf Portionen festlegen, Mengen vergleichen und verbleibende Reste einplanen

Meine Aufteilung

Nr.	Gericht oder Verwendung	Menge	Form	Tag	Lagern
1					
2					
3					
4					
5					

Mengencheck

Nutzbare Kürbismenge

_____ g

Insgesamt eingeplant

_____ g

Verbleibende Menge

_____ g

Davon als Püree

_____ g

Zuerst verbrauchen

Portion oder Rest: _____

Spätestens am: _____

Dafür verwende ich ihn: _____



Mein Vorbereitungsplan

Kürbis sicher schneiden, mehrere Formen vorbereiten und Portionen eindeutig beschriften

Kürbis sicher vorbereiten

- ☐ Schneidebrett stabilisieren und bei Bedarf ein feuchtes Tuch darunterlegen.
- ☐ Gerade Standfläche schaffen und nur mit kontrollierten Bewegungen schneiden.
- ☐ Kürbis nie in der freien Hand schneiden; ein feststeckendes Messer ruhig lösen.
- ☐ Bei Bitterkeit ausspucken und alles entsorgen; Erhitzen macht die Bitterstoffe nicht unschädlich.
- ☐ Angeschnittenen Kürbis luftdicht kühlen und möglichst innerhalb von vier Tagen verbrauchen.

Sicherheitshinweis nach BZfE; Kühlzeit nach Verbraucherzentrale

Das bereite ich in einem Arbeitsgang vor

- ☐ Würfel für Suppen & Eintöpfe
- ☐ Spalten oder Stifte für den Ofen
- ☐ Feines Kürbispüree
- ☐ Rohportion zum Einfrieren
- ☐ Würfel für Pfannengerichte
- ☐ Gegarte Portion zum Kühlen

Meine Vorbereitungsschritte

- ☐ 1. _____
- ☐ 2. _____
- ☐ 3. _____
- ☐ 4. _____
- ☐ 5. _____
- ☐ 6. _____

Meine vorbereiteten Portionen

Inhalt	Menge	Lagerort	Datum	Vorgesehen für

Mein Kürbis-Wochenplan



Frische Gerichte, vorbereitete Portionen und flexible Tage aufeinander abstimmen

Meine Kürbis-Woche

Tag	Mittag	Abend	Frühstück / Snack	Portion / Rest
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Das koche ich zuerst

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Das schmeckt frisch am besten

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Das kann ich vorkochen

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Flexibel oder aus dem Gefrierschrank

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Einkauf, Aufbewahrung & Resteverwertung



Einkaufsliste, vorhandene Vorräte und offene Kürbisreste an einem Ort sammeln

Meine Einkaufsliste

Gemüse & Obst

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Hülsenfrüchte & Konserven

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Getreide & Beilagen

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Kühlprodukte & Eier

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Gewürze & Vorräte

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Sonstiges

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mein Wochenabschluss

Das ist noch übrig

Das muss zuerst verbraucht werden

Das friere ich noch ein

Daraus entsteht spontan ein weiteres Gericht

Beim nächsten Kürbis würde ich anders aufteilen
