Halloween uden madspild

Når du udskærer græskarhoveder til Halloween, så gem endelig græskarkernerne. Og har du et græskar tilovers kan du bruge kødet til at lave chips, suppe, kage og brød. Her er nogle idéer.

Græskarsuppe

Det faste græskarkød smager dejligt i suppe. Du kan lave en asiatisk inspireret med chili, limeblade, hvidløg og kokosmælk, hvor du tilsætter masser af græskarkød skåret i tern og f.eks. rodfrugter og porrer. Blend evt. suppen. Eller du kan lave en mere traditionel suppe med hønsebouillon, løg eller porrer og græskarkød, evt. med kyllingestykker i og græsk yoghurt.

Ristede græskarkerner



Frigør kernerne fra kødstrimlerne. Vend dem i lidt olie og salt og kom dem i ovnen ved 175 grader i en bradepande. Rist dem til de popper op og bliver sprøde. De kan også varmes på en pande, indtil de bliver sprøde. Hæld en smule olivenolie over og godt med salt.

Chips af græskar

Græskarkødet skæres i blokke, hvor bredden passer til en kartoffelskræller. Brug skrælleren til at skære græskarblokkene i tynde chips. Kom dem på bagepapir, drys med salt og lidt olie og bag dem ved 180 grader til de er sprøde. Du kan også friturestege dem i meget varm olie.

Græskarkage



300 g græskarkød, 200 g smør, 200 g sukker, 3 æg, 1 spsk fintrevet appelsinskal, 200 g hvedemel, 1½ tsk stødt ingefær, 2 tsk bagepulver.
Glasur: 150 g flormelis, 2 spsk friskpresset appelsinsaft. Pynt med strimler af appelsinskal.
Bagetid: Ca. 1 time ved 175°.

Riv det faste græskarkød groft. Rør smør og sukker godt sammen. Tilsæt ét æg ad gangen og rør godt mellem hvert æg. Vend græskarkød og appelsinskal i æggeblandingen. Bland hvedemel, ingefær og bagepulver. Vend det forsigtigt (drysset gennem en sigte) i dejen. Kom dejen i en smurt springform (ca. 22 cm) og bag den midt i ovnen.

Velbekomme!

Agenda Center Albertslund
www.agendacenter.dk