





KÜRBIS - SUPPE

BSS-BM ART

30 MIN.
AKTIV

40 MIN.
GESAMT

100 KCAL
PRO PERSON

① vegetarisch, Low Carb | Fett: 4 g, Kohlenhydrate: 12 g, Eiweiss: 2 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Kürbissuppe

- 600 g Kürbis (ca. 1 Oranger Knirps)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rüebli
- 1 Kartoffel
- 1 Liter Gemüsebouillon**
- Rapsöl**
- Salz und Pfeffer**
- Rahm** (von einem Gutsch bis zu viiiel – jenach gewünschter Cremigkeit)
- 1 Glas Kürbiskerne
- 1 EL Kürbiskernöl**

** nicht im Suppenkörbli enthalten

UND SO WIRD'S GEMACHT

Kürbissuppe

Kürbis halbieren und entkernen - der Orange Knirps muss nicht geschält werden. Es müssen höchstens Hagelnarben abgeschnitten werden. Rüebli und Kartoffel in kleine Würfel schneiden.

Anschließend Zwiebel und Knoblauch schälen und schneiden und in Rapsöl andünsten. Dann das Gemüse dazugeben und kurz anbraten. Mit Bouillon und Wasser aufgiessen und mindestens 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Zum Schluss den Rahm begeben. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann nach Belieben mit einigen Tropfen Kürbiskernöl und Kürbiskernen dekorieren.

An Guata!

Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit im zu Ende gehenden Jahr und freuen uns, die anstehenden Herausforderungen mit unseren Auftraggebern, Partnern und Planern anzugehen.

Es bleibt spannend.

... frohe und erholsame Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr ...

Stefan und Natalie Stocker mit dem gesamten BSS-Team

Marco Bünter – Dominic Gurt – Glenn Bingham – Saskia Kälin – Kreshnik Gojani – Marita Gurt – Eveline Tanner

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



AN GUATA WÜNSCHT ...

B-SS Baumanagement AG

Rosstrasse 51 8832 Wollerau

+41 44 500 01 60 b-s-s.ch



ORIENTALISCHE KÜRBIS-LASAGNE

50 MIN.
AKTIV

3 STD. 30 MIN.
GESAMT

851 KCAL
PRO PERSON

① ohne Laktose, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 54 g, Kohlenhydrate: 61 g, Eiweiss: 28 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Pastateig

- 140 g glutenfreies Mehl (Schär)
- ½ TL gemahlene Flohsamen
- 2 Eier, verknüpft
- 1 EL Olivenöl

Fleisch zubereiten

- 1 EL Olivenöl
- 350 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
- 1 Zwiebel, grob gerieben
- 400 g Kürbis (z.B. Butternut), grob gerieben
- 50 g getrocknete Aprikosen (sauer)
- 1 Lauch, geviertelt, in Scheiben
- 2 dl glutenfreie Gemüsebouillon (z.B. Coop Free From)
- 2 Dosen gehackte Tomaten in Tomatensaft (je ca. 410 g)
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

Lasagne zubereiten

- 2 dl lactosefreier Halbrahm
- 2 dl lactosefreie Crème fraîche
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 3 EL glutenfreies Paniermehl (Schär, Pain Grati)

Utensilien

Für eine ofenfeste Form von ca. 21/2 Litern, gefettet

UND SO WIRD'S GEMACHT

Pastateig

Mehl und alle Zutaten mischen, zu einem glatten Teig kneten.
In Folie einpacken und ca. 2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
Teig vierteln, je ein Rechteck in der Grösse der Form auswallen.

Fleisch zubereiten

Öl im Brattopf heiss werden lassen. Hackfleisch ca. 5 Min. anbraten, Hitze reduzieren. Zwiebel, Kürbis, Aprikosen und Lauch begeben, ca. 5 Min. andämpfen. Bouillon und Tomaten dazugiessen, Petersilie begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. schmoren, würzen.

Lasagne zubereiten

Rahm und Crème fraîche mischen, würzen. Pastateige, Fleisch und Sauce abwechselungsweise in die vorbereitete Form schichten. Mit Sauce abschliessen, Paniermehl darüberstreuen. Backen: ca. 40 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE

FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



AN GUATA WÜNSCHT ...

B-S-S Baumanagement AG

Rosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch

KÜRBIS – PORRIDGE

30 MIN.
AKTIV

30 MIN.
GESAMT

288 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, | Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 41 g, Eiweiss: 10 g pro Person



UND SO WIRD'S GEMACHT

Kürbispüree

Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Kürbiswürfel begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. sehr weich garen. Kürbis fein pürieren, Mandarinschale, -saft, Zucker, Ingwer und Gewürze darunterrühren.

Kandierte Kürbiskerne

Wasser mit dem Zucker in einer Pfanne aufkochen, sirupartig einköcheln. Kürbiskerne und Fenchelsamen begeben, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze einkochen, bis der Zucker trocken wird und an den Kernen und Samen haftet. Pfanne von der Platte nehmen ca. 2 Min. weiterrühren, auf ein Backpapier geben, auskühlen lassen.

Porridge

Haferdrink mit Haferflocken und Salz in einer Pfanne aufkochen, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln. ➔

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Kürbispüree

400 g Kürbis (z.B. Butternut), in Stücken
Wasser
1 Mandarine, heiss abgespült,
trocken
getupft, wenig abgeriebene Schale
und
ganzer Saft
2 EL gemahlener Rohrzucker
½ TL Ingwer, gerieben
¼ TL Zimt
1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. Piment

Kandierte Kürbiskerne

2 EL Wasser
2 EL Zucker
3 EL Kürbiskerne
1 TL Fenchelsamen

Porridge

7 dl Haferdrink
120 g Haferflocken
1 Prise Salz

Kürbispüree darunter rühren. Porridge anrichten, mit den kandierten Kernen servieren

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



AN QUATA WÜNSCHT ...

B-S-S Baumanagement AG
Roosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch

KÜRBIS- MASSAMAN- CURRY

20 MIN.
AKTIV

50 MIN.
GESAMT

483 KCAL
PRO PERSON



① Vegan, ohne Laktose, Ohne Gluten | Fett: 32g, Kohlenhydrate: 39g, Eiweiss: 6g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Curry

2 EL	Kokosöl
2	Rote Zwiebeln, in Ringen
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 cm	Ingwer, fein gehackt
3 EL	milde indische Currypaste (z.B. Massaman)
1 ¼ kg	Kürbis (z.B. kleiner Knirps) in Würfeln
2	Äpfel, in Schnitzchen
2	rote Peperoni, in Streifen
200 g	Kürbispüree
5 dl	Kokosmilch
2 ½ dl	Wasser
2 TL	Salz
6 EL	Erdnüsse

Anrichten

1	Bundzwiebel mit dem Grün, in feinen Ringen
Einige	Korianderblättchen

UND SO WIRD'S GEMACHT

Curry

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andämpfen. Curry-Paste begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Kürbis, Äpfel und Peperoni begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen. Kürbispüree mit Kokosmilch und Wasser dazugiessen, salzen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln.
Erdnüsse hacken oder im Mörser grob zerstoßen.

Anrichten

Curry anrichten, Bundzwiebel, Koriander und Erdnüsse darüberstreuen.

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



AN GUATA WÜNSCHT ...

B-S-S Baumanagement AG
Roosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Füllung

1 EL	Olivenöl
1	rote Zwiebel, fein gehackt
200 g	Kürbis (z.B. Butternuss), grob gerieben
4 Zweiglein	Thymian, Blättchen abgezupft
nach Bedarf	Salz
nach Bedarf	Pfeffer
½ TL	Curry
125 g	Ricotta
50 g	Gruyère, grob gerieben
1	Eigelb

Thymian-Orangen-Öl

½ Bund	Thymian, Blättchen abgezupft
5 EL	Olivenöl
2 EL	Kürbiskernöl
1	Bio-Orange, abgeriebene Schale
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Kürbiskerne

3	EL Kürbiskerne
---	----------------

Ravioli

2	Rollen Pastateig (250 g)
1	frisches Eiweiss
	Salzwasser, siedend

UND SO WIRD'S GEMACHT

Füllung

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel und Kürbis ca. 10 Min. andämpfen, Thymian begeben, würzen, etwas abkühlen.
Kürbis mit Ricotta, Gruyère und Eigelb mischen.

Thymian-Orangen-Öl

Thymianblättchen, Oliven- und Kürbiskernöl mit der Orangenschale verrühren, würzen.

Kürbiskerne

Kerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen.

Ravioli

Teige entrollen, längs halbieren. Füllung in 18 Portionen teilen, gleichmässig auf zwei Teigstreifen verteilen. Die freien Teigstreifen mit Eiweiss bestreichen, darüberlegen, leicht andrücken, dabei eingeschlossene Luft herausdrücken. Ravioli mit einem Teigrädli oder Messer voneinander trennen, Ränder mit einer Gabel gut andrücken. Ravioli portionenweise im knapp siedenden Salzwasser ca. 5 Min. ziehen lassen.

Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen mit dem Thymian-Orangen-Öl anrichten, Kerne darüberstreuen.

① Vegetarisch | Fett: 37 g, Kohlenhydrate: 38 g, Eiweiss: 18 g pro Person

KÜRBIS-RAVIOLI MIT GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN

45 MIN.
AKTIV

45 MIN.
GESAMT

564 KCAL
PRO PERSON



WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



AN QUATA WÜNSCHT ...

B-SS Baumanagement AG
Roosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch



① vegetarisch, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 17 g, Eiweiss: 1 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Chutney

wenig	Öl, zum Braten
500 g	Kürbis (z.B. Butternuss) in Würfeli
1	rote Zwiebel fein gehackt
1 EL	Ingwer gerieben
2	rote Peperoncini entkernt, fein gehackt
2 dl	Kokoswasser
1 dl	Wasser
4 EL	Apfelessig
5 EL	Blütenhonig
1 TL	Salz
1 TL	Maizena
wenig	Wasser

Utensilien

Für 2 Gläser von je ca. 3 dl
Wir empfehlen entsprechende Einmachgläser.

AN GUATA WÜNSCHT ...

B-S-S Baumanagement AG
Roosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch

SCHARFES KÜRBIS-CHUTNEY

30 MIN.
AKTIV

30 MIN.
GESAMT

81 KCAL
PRO PERSON

UND SO WIRD'S GEMACHT

Chutney

Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Kürbis und Zwiebel ca. 2 Min. rührbraten, Ingwer und Peperoncini begeben, kurz mitrührbraten.

Kokoswasser und Wasser dazugiessen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln.

Apfelessig und Honig begeben, salzen, ca. 20 Min. köcheln.

Maizena mit wenig Wasser anrühren, zum Chutney geben, aufkochen.

Siedend heiss bis knapp unter den Rand in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, sofort verschliessen.

Gut zu wissen

Haltbarkeit

kühl und dunkel ca. 1 Monat. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren, Chutney rasch konsumieren.

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Sauce

2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, grob gehackt
1	Knoblauchzehe, grob gehackt
150 g	Aprikosen, entsteint, in Schnitzen
1 TL	Zucker
½ dl	Weisswein
½ EL	grobkörniger Senf
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer

Pouletflügeli

12 Pouletflügeli (ca. 800 g)

Grillieren (Holzkohle-, Gas-, Elektrogrill)

1 TL	Salz
600 g	BBQ Pumpkin z.B. Hokkaido-Kürbis (mit Paprika-Marinade), in Schnitzen

Anrichten

90 g	Rucola
2	Aprikosen, in Schnitzchen

i ohne Laktose, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 10 g,
Kohlenhydrate: 15 g, Eiweiss: 25 g pro Person



AN GUATA WÜNSCHT ...

B-S-S Baumanagement AG

Roosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch

GRILLKÜRBIS MIT POULETFLÜGELI

45 MIN.
AKTIV

2 STD. 45 MIN.
GESAMT

248 KCAL
PRO PERSON

UND SO WIRD'S GEMACHT

Sauce

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel und Knoblauch kurz andämpfen, Aprikosen und Zucker begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Wein dazugiessen, Aprikosen zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. weich köcheln. Aprikosen pürieren, Senf darunterühren, die Hälfte davon beiseitestellen, restliche Sauce würzen.

Pouletflügeli

Pouletflügeli mit der ungewürzten Sauce mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren.

Grillieren (Holzkohle-, Gas-, Elektrogrill)

Marinade von den Pouletflügeli abstreifen, Pouletflügeli salzen, bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut / auf mittlerer Stufe (ca. 200 °C) ca. 20 Min. grillieren, dabei 1-2-mal wenden. Grillkürbis ca. 10 Min. mitgrillieren.

Anrichten

Pouletflügeli mit Kürbis, Rucola und Aprikosen auf einer Platte anrichten, beiseitegestellte Sauce darüberträufeln.

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



KÜRBIS - EMPANADAS

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

20 MIN.
AKTIV

40 MIN.
GESAMT

299 KCAL
PRO PERSON

Füllung

1 EL Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
250 g Kürbis, grob gerieben
1 ½ dl Wasser
¼ TL Muskat
1 TL Salz
wenig Pfeffer
100 g Crème fraîche

Empanadas

1 rechteckig ausgewallter Kuchenteig
(ca. 25 x 38 cm)

Gut zu wissen

Tipp

Restliche Crème fraîche als Dip dazu servieren.

Dazu passt

Salat

① ohne Laktose, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 54 g,
Kohlenhydrate: 61 g, Eiweiss: 28 g pro Person



UND SO WIRD'S GEMACHT

Füllung

Butter in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min andämpfen. Kürbis begeben, Wasser dazugiessen, vollständig einkochen, würzen. Etwas auskühlen, Crème fraîche darunter mischen.

Empanadas

Teig entrollen, längs halbieren, in 6 gleichgrosse Rechtecke schneiden. Je 2 EL Füllung auf die Mitte der Teigstücke verteilen. Gegenüberliegende Ecken aufeinanderlegen, sodass ein Dreieck entsteht. Teigländer mit einer Gabel gut andrücken. Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen

Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, etwas auskühlen.

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



AN QUATA WÜNSCHT ...

B-S-S Baumanagement AG
Roostrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Kürbispüree

- 700 g Kürbis, in Stücken
- 1 Zwiebel, in Stücken
- 4 Zweiglein Thymian, Blättchen abgezupft
- 2 Knoblauchzehen, halbiert
- 2 EL Harissa
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

Backen

- 300 g Kürbis, in Würfeli
- 1 EL Harissa
- 1 EL Olivenöl
- ¼ Bund Thymian, Blättchen abgezupft
- ¼ TL Salz
- 1 Bio-Limette, abgeriebene Schale und ganzer Saft

Wild

- Öl zum Braten
- 350 g geschnetzeltes Rehfleisch
- ¼ TL Salz

Wrap

- 8 Weizen-Tortillas
- 75 g eingelegte Zwiebeln (Borettane), abgetropft, geviertelt
- ½ Bund glattblättrige Petersilie, Blätter abgezupft
- 1 Bio-Limette, in Schnitzen

① ohne Laktose | Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 78 g, Eiweiss: 32 g pro Person



AN GUATA WÜNSCHT ...

B-S-S Baumanagement AG

Roosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch

KÜRBIS – WRAP WILD

30 MIN.
AKTIV

1 STD. 10 MIN.
GESAMT

620 KCAL
PRO PERSON

UND SO WIRD'S GEMACHT

Kürbispüree

Kürbis und alle Zutaten bis und mit Salz mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen

Ca. 25 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Kürbiswürfeli und alle Zutaten bis und mit Salz mischen, seitlich auf das Blech legen, alles ca. 15 Min. fertigbacken. Herausnehmen, Kürbisstücke mit Limettenschale und -saft fein pürieren, Kürbiswürfeli beiseitestellen.

Wild

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch portionenweise je ca. 1 Min. braten, salzen, herausnehmen.

Wrap

Kürbispüree auf die Tortillas streichen, Kürbiswürfeli, Fleisch, Zwiebeln und Petersilie darüberstreuen, Tortillas einschlagen, aufrollen. Limettenschnitze dazu servieren.

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



KÜRBIS – RISOTTO RINDSFILETMEDAILLONS

35 MIN.
AKTIV

40 MIN.
GESAMT

563 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose | Fett: 12 g, Kohlenhydrate: 23 g, Eiweiss: 3 g pro Person



UND SO WIRD'S GEMACHT

Risotto

Butter in einer Pfanne erwärmen, Zwiebel andämpfen, Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Safran begeben. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Nach ca. 10 Min. Kürbis begeben, ca. 10 Min. weiterköcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Frischkäse und die Hälfte vom Parmesan unter den Risotto mischen, würzen, anrichten. Restlichen Parmesan und Kürbiskerne darauf verteilen.

Rindsfiletmedaillons

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fleisch beidseitig je ca. 3 Min. braten, würzen. Herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Risotto

1 EL Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
300 g Risottoreis (z.B. Carnaroli)
1 Briefchen Safran
1 ¼ Liter Gemüsebouillon, heiss
500 g Kürbis (z.B. Oranger Knirps, in ca. 1cm grossen Würfeln)
100 g Doppelrahmfrischkäse
150 g Parmesan, grob gerieben
Salz nach Bedarf
Pfeffer nach Bedarf
30 g Kürbiskerne, geröstet, grob gehackt

Rindsfiletmedaillons

1 EL Öl zum Braten
4 Rindsfiletmedaillons (je ca. 160 g / 3 cm dick)
¾ TL Salz
Wenig Pfeffer

Gut zu wissen

Tip

Anstelle von Öl kann zum Anbraten auch Kokosfett verwendet werden

Alternative zum Braten

Grillieren (Holzkohle-, Gas-, Elektrogrill)



WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



AN QUATA WÜNSCHT ...

B-S-S Baumanagement AG
Roosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch