

Kürbismus ?

Kürbismus ist wirklich schnell zubereitet und so vielfältig ? ihr könnt es einsetzen um Kuchen oder Brot zu backen, Pasta, Risotto und Gnocchi zu verfeinern oder einfach als Beilage verwenden.

Am besten eignet sich der Hokkaido Kürbis, weil man einfach die Schale mit verwendet und außer den Kernen, eigentlich keinen Abfall hat.

- Ofen auf 200 ° Ober/ UnterHitze vorheizen
- halbiert den Kürbis und löffelt das weiche Fleisch einschließlich der Kerne aus
- schneidet den Kürbis dann in grobe Stücke und verteilt diese auf einem Backblech
- im vorgeheizten Ofen ca 20 Minuten backen, bis das Fleisch weich ist. Am besten mit einem Zahnstocher rein piecksen
- aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen
- pürieren und im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren

Probiert es einfach mal aus ?