

Kürbispüree herstellen



1. Den Kürbis gründlich waschen und mit einem Löffel aushöhlen.

2. Die Kerne kannst du vom Fruchtfleisch trennen um anschließend deine eigenen Kürbiskerne herzustellen.

3. Nun mit einem großen Messer den Kürbis in Spalten und Würfel schneiden.

4. Die Würfel in einen Topf mit ca. 3 cm Wasser geben.

5. Kurz aufkochen lassen und anschließend bei geringer Hitze garen lassen. (ca 20-30min)

6. Wenn der Kürbis weich genug ist, mit einem Stampfer zerdrücken.

7. Um ein feines Püree zu bekommen, kannst du das Ganze noch mit dem Pürrierstab pürieren oder auch in den Mixer geben.

