

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Kürbis Baby Boo



- Geschmack:** Weißer Mini-Kürbis, dessen helles Fleisch nach Kastanien schmeckt, mehlig und süß
- Vitamingehalt:** Reich an Vitamin C, B1, Eisen und Kalium
- Aufbewahrung:** Bei Zimmertemperatur 4 Wochen
- Verwendungsmöglichkeiten:**
- Gemischt mit Kartoffeln und Karotten als Suppe
 - Dessert's (Ersatzweise für Kastanien)
 - Ganzer Kürbis in Folie im Backofen 1 Std.



Rezept

10/01

Kürbissoße mit Paprika (4 Personen)

50 gr Zwiebeln
200 gr Kürbisfleisch
1 Eßl. Butter
½ Eßl Edelsüßpaprika
250 ml Gemüsebrühe

Junger Kürbis kann mit der Schale gekocht werden. Kürbis waschen und mit einem großen Messer teilen. Kerngehäuse mit Löffel ausschaben. Kürbis mit der Schale in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln und mit den Kürbisstückchen in Butter anschwitzen. Paprikapulver unterrühren, Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt etwa 15 bis 20 Min. weichdünsten.

300 - 500 gr rote oder gelbe Paprikaschoten
50 gr Feta-Käse

In der Zwischenzeit Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. In etwas Wasser bißfest dünsten (ca. 5 Min.). Mit Kräutersalz abschmecken.

Cayennepfeffer
Muskatnuss
Salz

Kürbis pürieren. Nach Geschmack evtl. durch ein Sieb streichen. Mit Cayennepfeffer, Muskatnuss und Meersalz würzen, evtl. noch etwas Brühe angießen oder Sahne, bzw. Butter zugeben.

Paprikagemüse mit geriebenem Feta-Käse bestreuen und mit Kürbissoße servieren.