



HEAVENLYNN HEALTHY

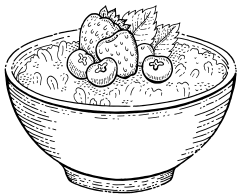
DREIMAL KÜRBISPÜREE

Kürbispüree (Kürbismus) ist der Star der herbstlichen Küche. Es lässt sich ganz einfach selbst machen und vielfältig einsetzen.

Am besten funktioniert es mit Hokkaidokürbis, denn der muss nicht geschält werden (für sehr feines Püree kann man ihn aber schälen).

Kochen

Den Kürbis ggf. schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem großen Kochtopf mit kochendem Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen bis er weich ist. Das Wasser abgießen und den Kürbis mit der Gabel oder einem Pürierstab zu feinem Püree verarbeiten.



Kürbisporridge

In einem kleinen Topf 100 g Haferflocken mit der doppelten Menge Wasser und/oder Hafermilch aufkochen. 1 entsteinte Dattel und 3 EL Kürbispüree dazugeben, die Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Ggf. mehr Hafermilch dazugeben. 1 TL Pumpkin Spice und etwas Vanillepulver unterrühren. Nach Bedarf mit Honig oder Ahornsirup süßen.

Dampfzaren

Den Kürbis ggf. schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Pfanne geben. Den Pfannenboden mit Wasser bedecken, den Deckel draufgeben und den Kürbis ca. 15 Minuten garen. Das Wasser abgießen und den Kürbis mit der Gabel oder einem Pürierstab zu feinem Püree verarbeiten.



Kürbispasta

2 gepresste Knoblauchzehen und 6 kleingeschnittene Salbeiblätter in etwas Öl anbraten. Mit 600 g Kürbispüree, etwas mehr Öl, Limettensaft, Salz und Pfeffer pürieren. 250 g Pasta nach Wahl kochen und 200 g gewürfelten Räuchertofu in etwas Öl anbraten. Das Kürbispüree erwärmen, mit der warmen Pasta vermengen und mit dem Räuchertofu servieren.

Rösten

Den Kürbis ggf. schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Bei 180 °C Umluft zusammen mit einer ofenfesten Schale Wasser in den Ofen geben und ca. 20 Minuten rösten. Anschließend sofort mit dem Pürierstab zu feinem Püree verarbeiten.



Pumpkin Spice

4 EL Zimt mit 2 TL Ingwer, 1 TL Muskatnuss, 1/2 TL Nelken, 2 Prisen Kardamom und optional 1 TL Piment und 1/2 TL getrocknete Zitronenschale vermengen.