SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Hokkaido-Kürbis | Vorbereitung

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

ZUBEREITUNG

1. Der Hokkaido-Kürbis hat den Vorteil, dass er nicht geschält werden muss.

2. Den Kürbis zunächst gründlich waschen und abbürsten.

3. Kürbis in Viertel schneiden und mit dem Kerngehäuse im Backofen auf einem Backblech bei 175°C Umluft für 35 Minuten backen.

4. Anschließend aus dem Ofen nehmen und noch mindestens 10 Minuten nachziehen und ausdampfen lassen. Der Kürbis ist nun gegart aber noch schnittfest und somit ideal mühelos weiterzuverarbeiten.

5. Mit einem Löffel das Kerngehäuse ausschaben und den Kürbis in jeweils entsprechende Stücke schneiden.

6. Der Kürbis kann auch gut im Kühlschrank für 1-2 Tage gehalten werden, wenn man nicht gleich den ganzen Kürbis essen möchte.