



Jeden 2. Sonntag im Monat von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

„Blauer Salon“ im Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld, Elmar-Limberg-Platz 4, I.OG links, 23554 Lübeck

* Buslinie 1 (Peenestieg) vor der Tür * Tel.0171-9073606 * kochbuchbibliothek.sh@gmx.de *

Zutaten: 1 Hokkaidokürbis

Zubereitung I

- Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln
- Kürbis in kochendem Wasser weich garen
- Abgießen
- Mit dem Pürierstab pürieren

Zubereitung II

- Kürbis waschen und die Enden abschneiden
- Halbieren und mit einem Löffel das Innere entfernen
- Ein sehr großen Kürbis kann auch geviertelt werden
- Mit den Schnittstellen nach unten auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit etwas gutem Olivenöl beträufeln
- Bei 180 Grad Umluft für ca. 25-45 Minuten nach Größe im Ofen backen bis das Fruchtfleisch weich ist
- Die weichen Kürbisstücke mit dem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren

Zubereitung III

- Kürbis wie oben beschrieben vorbereiten
- Die Stücke in ein Mikrowellengeschirr geben und für 2-3 Minuten weich garen lassen
- Dann pürieren

Hinweis

Sollte das Kürbispüree zu flüssig sein kann man dies einkochen. Für die Farbe einen Spritzer Zitronensaft zugeben

Das Püree hält sich in einem luftdichten Gefäß bis zu 5 Tagen im Kühlschrank

Als Grundzutat für Suppen und Dessert kann man das Püree aufkochen, mit z.B. Zimt oder Pfeffer oder Salz oder Zucker oder nach Geschmack abschmecken. Dann direkt heiß in ganz saubere Twist Off Gläser füllen und verschließen. Das Püree ist dann auch länger haltbar.