

Rezept

Ingwer-Kürbis-Püree

Ein Rezept von Ingwer-Kürbis-Püree, am 09.06.2026

Zutaten

700 g Hokkaidokürbis (ungeputzt ca. 900 g)	50 g frischer Ingwer
400 ml Gemüsebrühe	20 g Butter
50 g Sahne	Salz
Pfeffer	1 TL frisch gepresster Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Kürbis waschen, Kerne und hässliche Hautstellen entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Ingwer schälen und würfeln. Beides mit der Brühe in einem Topf zum Kochen bringen.

2. Kürbis unter gelegentlichem Rühren 15-20 Min. kochen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Topf von der Herdplatte ziehen, die Butter im Kürbis schmelzen, Sahne hinzufügen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.