

Rezept

Kürbis-Bananen-Pudding

Ein Rezept von Kürbis-Bananen-Pudding, am 09.06.2026

Zutaten

55 g Butter	4 Eier
2 Bananen (je 150 g; ergibt etwa 230 g Bananenpüree)	400 g Kürbispüree
120 g saure Sahne	70 g brauner Zucker
120 ml Orangensaft	120 g Sahne
1 Prise Salz	1 EL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
1 Msp. Nelkenpulver	1 Msp. Zimtpulver
	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Eine feuerfeste Glasform mit 10 g Butter einfetten. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die restliche Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die Eier trennen. Die Bananen schälen und fein pürieren.
2. Butter, Eigelbe und Bananenpüree mit dem Kürbispüree, dem Zucker, beiden Sahnesorten, Orangensaft und -schale sowie den Gewürzen mit dem Handmixer verquirlen. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben.
3. Die Masse in die Form füllen und im heißen Backofen (unten, Umluft 160°) ca. 1 Std. 5 Min. backen. Noch warm servieren.