

Rezept

# Kürbis-Mascarpone-Creme

Ein Rezept von Kürbis-Mascarpone-Creme, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <b>1 Stück</b> Muskatkürbis (ca. 450 g)   | <b>2</b> Knoblauchzehen             |
| <b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm) | <b>1</b> Chilischote                |
| <b>1 EL</b> Olivenöl                      | <b>200 ml</b> Gemüsebrühe (Instant) |
| <b>100 g</b> Mascarpone                   | Salz                                |
| <b>1 Kästchen</b> Gartenkresse            |                                     |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

## Zubereitung

1. Den Kürbis von den Kernen und dem faserigen Fruchtfleisch befreien, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen und den Stielansatz entfernen. Die Schote mit den Kernen sehr fein schneiden.

---

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chili und Kürbis darin bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz andünsten. Die Brühe dazugießen und aufkochen. Den Kürbis zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. weich kochen.

---

3. Den Kürbis mit der verbliebenen Garflüssigkeit fein pürieren und den Mascarpone unterrühren. Die Creme erhitzen und mit Salz würzen. Vor dem Servieren die Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Die Creme passt gut zu breiten Bandnudeln.