Rezept

Kürbispüree

Ein Rezept von Kürbispüree, am 12.10.2024

Zutaten

- **1** Butternuss- oder Muskatkürbis (ca. 600 g)
- Backpapier für das Blech
- Öl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 300 g Püree | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Butternusskürbis längs halbieren. Muskatkürbis in breite Spalten schneiden.
2. Kürbishälften mit einem Löffel entkernen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
3. Die Hälften mit etwas Öl bestreichen und im heißen Ofen (Mitte) 45 - 60 Min. backen, bis das Kürbisfleisch weich ist.
4. Kürbis aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Kürbisfleisch am besten mit einem Löffel von der Schale kratzen.
5. Das Kürbisfleisch in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Je nach Rezept weiterverarbeiten.