Rezept

Kürbispüree mit Chicorée

Ein Rezept von Kürbispüree mit Chicorée, am 17.05.2025

Zutaten

Für das Püree:

- **1** Hokkaido-Kürbis (600 g)
- Meersalz
- **1 Msp.** Zimtpulver
- **200 ml** Gemüsebrühe
- Pfeffer
- **2 EL** Butter

Für den Chicorée:

- **4** Chicorée
- **1 EL** Olivenöl
- **2** Sternanis
- Pfeffer
- **1 EL** Butter
- **2 EL** Saatenmischung mit Shoyu (nach Belieben)
- **1** Bio-Orange
- **2 TL** Vollrohrzucker
- Meersalz
- **1 Msp.** gemahlener Kardamom
- **4 Stängel** Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für das Püree den Kürbis unter fließendem Wasser abbürsten und halbieren. Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen und die Hälften in 2 cm große Würfel schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen. Die Kürbiswürfel hineingeben, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich dünsten.

2. Für den Chicorée inzwischen die Stauden waschen, die Enden abschneiden und längs halbieren. (Den Strunk belassen, er enthält wertvolle Bitterstoffe). Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Zucker darin schmelzen. Die Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und goldbraun anbraten, dann wenden. Sternanise, Orangenschale und -saft zufügen und den Chicorée zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen. Dabei eventuell 2 EL Wasser zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken und die Butter einrühren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

4. Den Garsud vom Kürbis abgießen und auffangen. Den Kürbis mit der Butter im Topf mit einem Pürierstab mixen. Dabei Garsud zugeben, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Kürbispüree und Chicorée auf vier Tellern anrichten. Mit der Petersilie und nach Belieben mit Saatenmischung bestreuen und servieren.