

Rezept

Lauras Kuss aus Butternuss - Kürbis-Crème-brûlée

Ein Rezept von Lauras Kuss aus Butternuss - Kürbis-Crème-brûlée, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Butternusskürbis (entkernt gewogen)	1 Apfel
1 Kardamomkapsel	1 Msp. Zimtpulver
2 Gewürznelken	2 EL Zitronensaft
200 g Sahne	60 g brauner Zucker
1 Ei (M)	3 Eigelb (M)
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
1 Vanilleschote	

Außerdem:

4 ofenfeste Förmchen (je 150 ml Inhalt)	große Auflaufform
1 EL Zucker zum Karamellisieren	Flambierbrenner
Pistazienkerne zur Deko (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Den Kürbis schälen, die Samen und das faserige Innere entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Den Apfel schälen, in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Die Kardamomkapsel andrücken.
2. Die Kürbis- und Apfelstücke mit der Kardamomkapsel, dem Zimtpulver, den Nelken, dem Zitronensaft und 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 15 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln, bis Kürbis und Äpfel weich sind und das Wasser verdunstet ist.
3. Den Topf vom Herd nehmen, Nelken und Kardamomkapsel entfernen und die weichen Fruchtstückchen pürieren. Wer es besonders fein mag, kann das Mus noch durch ein feines Sieb streichen. Sahne, Zucker, Ei, Eigelbe, Zitronen- und Orangenschale unterrühren. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und zur Creme geben.
4. Die Creme in 4 ofenfeste Förmchen löffeln. Die Förmchen in eine große Auflaufform stellen und so viel heißes Wasser angießen, dass die Förmchen bis zur Hälfte im Wasser stehen. Die Creme im heißen Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. stocken lassen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und die Creme mind. 3 Std. kalt stellen.
5. Vor dem Servieren den Zucker auf die Creme streuen und mit einem Flambierbrenner karamellisieren, sodass eine knusprige Zuckerkruste entsteht. Und wer auf leckere Farbakzente steht, hackt zum Schluss ein paar Pistazienkerne und streut sie darüber.