

Rezept

Orangen-Butter-Kürbis

Ein Rezept von Orangen-Butter-Kürbis, am 29.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---------------------------|
| 1 kg fester Kürbis (z. B. Muskat- oder Butternusskürbis) | 3 Bio-Orangen |
| 125 g Butter | 1 rote Chilischote |
| 1 kleines Bund Dill | Meersalz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 26 g F, 3 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und, wenn es ein ganzer Kürbis ist, halbieren. Den Stielansatz herausschneiden und das faserige Innere mit den Kernen mit einem Esslöffel entfernen. Kürbissorten mit dicker, harter Schale schälen.
2. Kürbis erst in Spalten und diese anschließend in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Orangen waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischote waschen, putzen und in Ringe schneiden.
3. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Kürbisscheiben hinzufügen, durchschwenken und mit Salz würzen. Die Chiliringe und den Orangensaft hinzufügen. Den Kürbis offen unter gelegentlichem Rühren in 5-10 Min. bissfest garen.
4. Inzwischen den Dill waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Dill und die Orangenschale unter den Kürbis mengen. Das Gericht nochmals mit Salz abschmecken.