Rezept

Orangenbowle

Ein Rezept von Orangenbowle, am 07.06.2025

Zutaten

- **1** kleiner Muskatkürbis (ca. 4 kg)
- **8 cl** Orangenlikör (z. B. Cointreau)
- 1/2 TL Zimtpulver
- **1 l** trockener Weißwein
- **4** Orangen (davon 2 unbehandelt)
- **4 EL** Puderzucker
- **1 Msp.** Nelkenpulver
- **1 l** eiskaltes kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Gläser (je ca. 250 ml): | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Vom Kürbis einen Deckel abschneiden, Kerne und weiche Fasern entfernen. 1 kg Fruchtfleisch auslösen und in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden. Oder das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher auslösen (Step 1).

2. Die 2 unbehandelten Orangen waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Alle 4 Orangen dick schälen, so dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden (Step 2) und in kleine Stücke schneiden.

3. Kürbisfleisch, Orangenfilets und -schale mit dem Orangenlikör, dem Puderzucker, dem Zimt- und Nelkenpulver in den Kürbis geben. Den Weißwein angießen (Step 3). 2 Std. kalt stellen.

4. Vor dem Servieren die Bowle mit dem eiskalten Mineralwasser auffüllen.