

KÜRBIS – PORRIDGE

30 MIN.
AKTIV

30 MIN.
GESAMT

288 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, | Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 41 g, Eiweiss: 10 g pro Person



UND SO WIRD'S GEMACHT

Kürbispüree

Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Kürbiswürfel begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. sehr weich garen. Kürbis fein pürieren, Mandarinschale, -saft, Zucker, Ingwer und Gewürze darunterrühren.

Kandierte Kürbiskerne

Wasser mit dem Zucker in einer Pfanne aufkochen, sirupartig einköcheln. Kürbiskerne und Fenchelsamen begeben, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze einkochen, bis der Zucker trocken wird und an den Kernen und Samen haftet. Pfanne von der Platte nehmen ca. 2 Min. weiterrühren, auf ein Backpapier geben, auskühlen lassen.

Porridge

Haferdrink mit Haferflocken und Salz in einer Pfanne aufkochen, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln. ➔

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Kürbispüree

400 g Kürbis (z.B. Butternut), in Stücken
Wasser
1 Mandarine, heiss abgespült,
trocken
getupft, wenig abgeriebene Schale
und
ganzer Saft
2 EL gemahlener Rohrzucker
½ TL Ingwer, gerieben
¼ TL Zimt
1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. Piment

Kandierte Kürbiskerne

2 EL Wasser
2 EL Zucker
3 EL Kürbiskerne
1 TL Fenchelsamen

Porridge

7 dl Haferdrink
120 g Haferflocken
1 Prise Salz

Kürbispüree darunter rühren. Porridge anrichten, mit den kandierten Kernen servieren

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



AN QUATA WÜNSCHT ...

B-S-S Baumanagement AG
Roosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch