Einfaches Kürbispüree

In den USA isst man gerne als Beilage zu Hauptgerichten einfaches Kürbispüree. Mit diesem Rezept kann man den cremigen Genuss auch ganz leicht zuhause zubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,2 h

Foto: Seph Swain

Zutaten

1 Stk.	Kürbis
100 ml	Wasser
1 Schuss	Kürbiskernöl
	Kresse (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für einfaches Kürbispüree den Backofen auf 200°C vorheizen und einen Bräter (alternativ: tiefes Backblech) so mit Alufolie auslegen, dass die Folie am Rand etwas übersteht.

2. Kürbis - je nach Größe - in zwei oder vier Teile schneiden und (mit der Schale!) mit der Schnittfläche nach unten in den Bräter bzw. auf das Backblech legen. Etwas Wasser dazugießen und ca. 1 Stunde im Ofen garen lassen.

3. Wenn das Kürbisfleisch weich ist, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und die Schale vom Fruchtfleisch lösen.

4. Das Kürbisfleisch durch ein Sieb streichen und mit etwas Kresse und Kürbiskernöl garnieren und sofort servieren oder bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Das Püree ist dort einige Tage lang haltbar.

Tipp

Dieses einfache Kürbispüree eignet sich sehr gut zum Einfrieren, am besten gibt man das Püree direkt portionsweise in den Tiefkühler.