

# Kürbismus

Das selbstgemachte Kürbismus gelingt ohne großen Aufwand. Hier drei verschiedene Zubereitungsschritte.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 50 min

**Gesamtzeit:** 60 min



## Zutaten

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| 600 g <a href="#">Kürbisse</a> (Hokkaido, Butternut, etc.) |
| 2 EL Öl                                                    |

## Zubereitung

Hier findest du verschiedene Varianten, wie man köstliches **Kürbismus** selbst zubereitet.

### Kürbis im Backofen backen:

Wasche den Kürbis gründlich, halbiere ihn und entferne das Kerngehäuse mit einem Löffel. Du kannst den Kürbis auch in Viertel schneiden. Setze die Kürbishälften (oder Viertel) mit der Schnittseite nach unten auf ein leicht gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech. Beträufle sie mit etwas Öl.

Backe sie bei 180 °C Unter-/Oberhitze für etwa 40-50 Minuten (abhängig von der Größe) im Ofen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Püriere anschließend die weichen Kürbisstücke mit einem Mixstab oder in einem Mixer zu einem cremigen Kürbismus.

### Kürbis in der Mikrowelle weich kochen:

Schneide den Kürbis in Stücke, wie bereits oben beschrieben. Lege die Stücke in ein mikrowellengeeignetes Geschirr mit Deckel. Gare sie etwa 2-3 Minuten in der Mikrowelle, bis sie weich sind. Püriere anschließend die weichen Kürbisstücke.

### Kürbis im Kochtopf garen:

Entferne die Kerne und schneide den Kürbis in kleine Stücke.

Gib die Stücke in einen großen Topf und übergieße sie mit kochendem Wasser, sodass sie vollständig bedeckt sind.

Koche sie etwa 10-15 Minuten (abhängig von der Größe) weich.

Gieße das Kochwasser ab und lasse die Kürbisstücke kurz ausdampfen, damit das Kürbispüree nicht zu wässrig wird.

Püriere dann die weichen Kürbisstücke zu einem cremigen Kürbismus.

## **Tipp**

Das Kürbismus ist bis zu 5 Tage im Kühlschrank haltbar. Das Kürbismus lässt sich auch portionsweise im Gefrierschrank einfrieren.