



Rezepte – Woche 3

Kürbis-Karotten-Püree

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: aktiv 20 Min.

1 EL Salz
300 g Karotten
400 g Hokkaido Kürbis
40 g Ghee
½ TL geriebene Muskatnuss
30 ml Kokosmilch
Pfeffer
1 EL Honig

Etwa 1 l Wasser in einem Topf aufkochen lassen, Salz hinzufügen.
Inzwischen die Karotten waschen, schälen und der Länge nach vierteln.
Den Kürbis waschen vierten, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Die Karotten- und Kürbisstücke in das kochende Wasser geben und etwa 8 – 10 Minuten bei mittlerer Temperatur bissfest garen. Dann das Wasser abgießen, den Topf aber noch etwa 30 Sekunden auf der heißen Platte lassen, um das restliche Wasser vom Gemüse verdampfen zu lassen.

Das Gemüse gemeinsam mit dem Ghee, der Muskatnuss und der Kokosmilch in der Küchenmaschine oder in einem Topf mit einem Stabmixer pürieren, bis eine leicht flockige Konsistenz erreicht ist.

Das Püree mit Pfeffer würzen, auf Teller anrichten und mit dem Honig verzieren.

Dazu passt: Asiatische Hackbällchen, mit Zimt Marinierte Steakspeieße, Spinat-Hackfleisch-Muffins, Ofen-Forelle

TIPP: Hokkaido kann man mit Schale kochen – die löst sich beim Pürieren auf und die Vitamine der Schale sind mit drin.