

Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

700 g	Kürbisse
	Orangensaft
30 g	Maisstärke
80 g	Braunzucker, feinkörnig
5 Tropfen	Lavendelöl
4 Blätter	Zitronenmelisse

Mein persönlicher Tipp

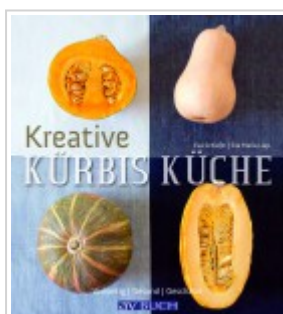
Das Lavendöl durch Minzeöl ersetzen, um eine andere Geschmacksvariante zu bekommen.



Eva Schiefer

Seminarbäuerin aus Sölk

Quellen:



Eva Maria Lipp & Eva Schiefer:
Kreative Kürbis-Küche
AV BUCH

Kürbis-Orangen-Pudding mit Lavendelöl



Foto: AV/Cadmos/Miguel Dieterich - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Kürbis-Orangen-Pudding mit Lavendelöl für 4 Portionen

- Zutaten: 700 g Kürbis (Butternut, Piena di Napoli), Saft von 3 Orangen, 30 g Maisstärke, 80 g brauner Zucker, 5 Tropfen Lavendelöl
- Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Mit dem Saft einer Orange weichdünsten und anschließend fein pürieren.
- Restlichen Orangensaft mit der Maisstärke glatt rühren.
- Kürbismus zuckern und aufkochen.
- Orangensaft-Stärke-Gemisch eingießen und mit einem Schneebesen solange rühren, bis die Kürbismasse aufkocht und der Pudding zu stocken beginnt.
- Abschließend Lavendelöl einrühren.

Fertigstellen und Servieren

- Zutaten: 4 Blätter Zitronenmelisse
- Kürbispudding in die vorbereiteten Schälchen oder Dessertgläser füllen und zugedeckt auskühlen lassen.
- Mit Zitronenmelisse garniert als Dessert servieren.

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus


LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

