



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

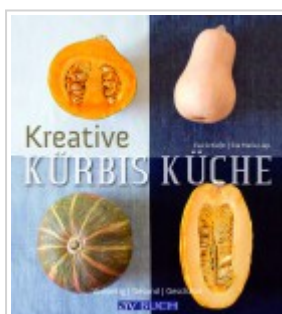
Mein persönlicher Tipp

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

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

Fertigstellen und Servieren

- o Zutaten: 4 Blätter Zitronenmelisse
- o Kürbispudding in die vorbereiteten Schälchen oder Dessertgläser füllen und zugedeckt auskühlen lassen.
- o 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.

