



**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**

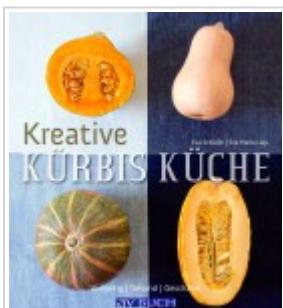
Das Lavendelöl durch Minzeöl ersetzen, um eine andere Geschmacksvariante zu bekommen.



**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.



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  
Landwirtschaftscode für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden



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  
Landwirtschafts- und  
Ländlicher Raum:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.

