



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 700 g Kürbisfleisch
- 125 g Magertopfen
- 80 g Honig
- Limettensaft
- 125 ml Obers

Mein persönlicher Tipp

Limettenschalen können mit dem Kürbis mitgedünstet werden, um diesen Geschmack noch mehr hervorzuheben.

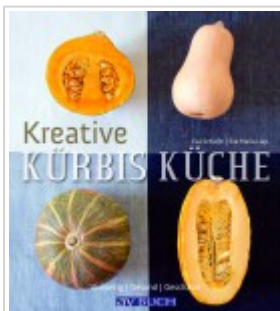


Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben



Quellen:



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

Kürbis-Honig-Dessert



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

Zubereitung

- Kürbis (zB Butternut, Muskatkürbis, Piena die Napoli) schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- In wenig Wasser weich dünsten und anschließend fein pürieren.
- Quark mit Honig und dem Limettensaft verrühren.
- Sahne steif aufschlagen.
- Ausgekühltes Kürbispüree unter die Quarkmasse heben.
- Aufgeschlagene Sahne leicht unterheben.
- Creme in netten Schälchen anrichten.
- Nach Wunsch mit Limettenraspeln bestreut servieren.