

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Butternut

Die birnenförmigen Butternuts gehören zu den Moschuskürbissen. Die Kerne sind überwiegend im oberen Teil zu finden, daher ist der Fruchtfleischanteil sehr hoch. Das feste Fruchtfleisch ist gelb bis dunkelorange und besitzt einen feinen nussartigen, leicht süßlichen Geschmack. Der Butternut lässt sich über den Winter sehr gut lagern. Das Fruchtfleisch kann gewürfelt als Gemüse oder zum Füllen und Überbacken verwendet werden. Macht sich aber auch gut beim Backen, Braten und Dünsten und ist für Pürees, Suppen und Pies geeignet. Roh schmeckt er im Salat oder als Ergänzung zu asiatischen Gerichten.

Zubereitung: Der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, Schnittfläche mit Öl bestreichen und im Backofen garen - je nach Größe 30-45 Minuten. Ist der Kürbis gar, lässt er sich weich anstechen. Danach diese Kürbisbeilage zum Beispiel mit Kräutern der Provence bestreuen.

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team
www.gemuese-bringts.com