

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Eine kleine Anekdote vorab: In der Frühstückspause hier auf dem Laakenhof kam der Vorschlag, doch 1-2 Kürbisrezepte speziell für Kinder zu Halloween für die Gemüseboxen raus zu suchen. Prompt folgte der erste Vorschlag: Ist doch ganz einfach! Mit „Kürbis - süß-sauer eingelegt“ haben uns doch unsere Eltern schon erschreckt!!

Bei uns auf dem Frühstückstisch steht aber momentan etwas, was bestimmt jedes Kind - und jeder Erwachsene - gerne mag, vorausgesetzt man mag Kokos. Ein sehr, sehr leckerer süßer Brotaufstrich. Eine echte Alternative zu Marmelade und Schokocreme:

Kürbis-Mus mit Kokosmilch

Zutaten: 500 g Kürbisfleisch, 250 ml Kokosmilch, 1 kg Gelierzucker 1:1, 1 Päckchen Zitronensäure (5 g)

Zubereitung: Den Kürbis entkernen und schälen (Hokaido wird nicht geschält). Klein schneiden und 500 g abwiegen. Kürbis und Kokosmilch in einen Topf geben, zum Kochen bringen und ca. 10 Min. unter gelegentlichen rühren garen. Sobald das Fruchtfleisch weich ist, pürieren, Gelierzucker und Zitronensäure unterrühren und wieder zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei umrühren und anschließend wie Marmelade einwecken.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)