

Hier und heute



Der perfekte Obstsalat mit Kürbis-Quark-Creme

Anja Tanas zeigt, wie Sie Kürbis in ein köstliches Dessert verwandeln. Denn das mild-nussige Aroma des Hokkaidopürees passt wunderbar zu süß. Die Ernährungsexpertin mischt das Püree mit Sahnequark und serviert es zu einem perfekten Obstsalat.

Das Rezept

von Anja Tanas, für circa 4 Portionen

Die Zutaten

- 4 EL Kürbiskerne
- 200 g Hokkaido-Püree
- 100 g Sahnequark oder Mascarpone
- 80 ml frisch gepresster Orangensaft
- 2-3 EL flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig)
- ½ TL Tonkabohnenabrieb
- ½ TL Bio-Zitronenabrieb
- 1 Apfel
- 150 g helle Weintrauben
- 2 große dunkle Pflaumen

Zubereitung

Die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne anrösten, bis sie gut duften. Dann auf einem Teller abkühlen lassen.

Das kalte Kürbispüree mit Quark, Orangensaft, Honig, Tonkabohne und Zimt cremig rühren und auf Gläser oder in Schüsselchen verteilen. Nach Belieben individuell abschmecken.

Obst waschen und fein würfeln und zusammen mit den Kürbiskernen auf der Creme verteilen.

Tipp Hokkaido-Püree

Um den Hokkaido zu Püree zu verarbeiten, den Kürbis waschen, trocknen, entkernen und in groben Stücken in einer ofenfesten Form verteilen. Im Ofen bei 180 Grad Umluft backen, bis er weich ist. Das kann circa 45 Minuten dauern. Dann in einen Mixbecher füllen, pürieren und abkühlen lassen.