

KÜRBISMUS – CANNED PUMPKIN SELBER MACHEN

KÜRBISMUS – CANNED PUMPKIN SELBER MACHEN

Ich habe es ja schon angekündigt – die nächsten Tage wir es hier einige Kürbisrezepte geben. Und eine der wichtigsten Zutaten, neben dem Pumpkin Pie Spice, ist Kürbismus. Kürbismus aus der Dose, auch bekannt als canned pumpkin*, gibt es in den USA in jedem Supermarkt. Hier in Berlin bekommt man es in der einen oder anderen Feinkost Abteilung gut organisierter Kaufhäuser... aber auch da muss man schnell sein, sonst ist es vergriffen. Auf diesen Stress habe ich keine Lust, außerdem habe ich vier Muskatkürbisse geerntet die jeder knappe 8kg auf die Wage bringen. Und so wird Nummer eins kurzerhand in Kürbismus verwandelt. Das geht ganz einfach und natürlich auch mit anderen Kürbissorten. Ich würde euch nur davon abraten den Kürbis dafür zu kochen, das verwässert ihn einfach nur. Im Ofen gebacken verliert er „überflüssiges“ Wasser und bekommt ein tolles Aroma. Wie viel Kürbismus ihr am Ende bekommt hängt natürlich von der verwendeten Sorte ab – bei meinem Muskat Kürbis habe ich um die 25-30% Gewichtsverlust weil Kerne, Schale und reichlich Wasser abgezogen werden. Bei einem Hokkaido werdet ihr kaum Verlust haben, die Kerne werden entfernt aber die Schale darf dran bleiben und allzu viel Wasser verliert er auch nicht. Ich mache also aus 7,8kg Muskatkürbis rund 5,6kg Kürbismus. Das reicht natürlich für super viele Rezepte – die großen Mengen verbrauche ich für Sirup, Suppe und Brot. Cookies, Kuchen und Muffins brauchen da etwas weniger. Da müsst ihr euch aber keinen Stress machen, das Kürbismus kann man auch wunderbar einfrieren und so über das ganze Jahr hinweg nutzen.



ZUTATEN:

1 Kürbis, z.B. Muskatkürbis oder Hokkaido

ZUBEREITUNG:

Den Kürbis halbieren und mit einem Löffel die Kerne heraus kratzen.



Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen, mit der Gabel mehrfach einstechen und bei 180°C im Ofen backen. Der große Muskatkürbis braucht ca. 1 Stunde, der Hokkaido nur ca. 35 Minuten.

Den Kürbis vollständig abkühlen lassen. Der Hokkaido kann direkt im Mixer püriert werden. Für den Muskatkürbis die großen Hälften wenden...



... und das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale kratzen und direkt in den Mixer geben.



Zu einem feinen Püree mixen bis - es dürfen keine Stücke mehr zu sehen sein, also noch etwas feiner als hier auf dem Foto (siehe Foto vom fertigen Mus im Schälchen).



Im Kühlschrank hält sich das Kürbismus in einem gut verschlossenen Glas oder einer Dose 4-5 Tage. Alternativ kann es eingefroren werden... oder natürlich direkt verwendet.

Viel Spaß beim kochen und backen!



©katha-kocht.de



©katha-kocht.de