



Wo wir sind, ist oben.

QUALITÄTSPARTNER

Schmankerl TIPP: „Kürbisgemüse“

Zutaten: (für 4 Personen)

1 kg Kürbis, 3 EL Butter, 1/8 l Rindsuppe, 1/16 l Bio Apfelsaft, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, 2 cl Bio Apfelessig, 1 TL Tomatenmark, etwas Mehl & 1 EL Sauerrahm, 10 g Butter zum Montieren, frischer Thymian, Kürbiskerne + Kürbiskernöl zum Anrichten

Zubereitung:

Kürbis schälen, die Kerne und Fasern mit einem Löffel auskratzen und das Kürbisfleisch in feine Streifen schneiden.

Butter zerlassen, die Kürbisse darin andünsten und das Tomatenmark hinzugießen mit dem Bio Apfelessig, dem Apfelsaft und der Rindsuppe aufgießen und bissfest kochen. Nun das Kürbisgemüse mit dem Mehl und dem Sauerrahm nach Bedarf binden und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig und etwas Thymian abschmecken. Zuletzt mit Butter montieren.

Beim Anrichten mit gehackten Kürbiskernen und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

Rezept: Landesberufsschule Geras – Claus Tampier



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete

