

Kürbisgemüse

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 1 Rezept

AB 6. MONAT

300	Gramm	Hokkaido- oder Gartenkuerbis
100	ml	Mineralwasser
1	Essl.	Maiskeimoel

Anleitung:

Kuerbis vierteln, mit einem Loeffel Kerne und bittere Fasern entfernen. Die Viertel in Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale loesen und auf einer Gemuesereibe grob raspeln.

Maiskeimoel leicht erhitzen, Kuerbisraspeln einige Sekunden im OEL schwenken und mit Mineralwasser angiessen. Das Kuerbisgemuese zugedeckt 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit dem Puerierstab fein mixen.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann