

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.



Kürbismus

Für die Weglassphase/Eliminationsphase geeignet

1 kg Kürbis (Muskat, Butternut oder ein Kürbis nach Belieben)

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Kürbis schälen, in grobe Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

In den vorgewärmten Ofen schieben und 30 Minuten garen.

Kürbisstücke in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer pürieren.

Das Kürbispüree ist ein wunderbarer Tomatenpüree-Ersatz und kann portionenweise, zu 120 g, tiefgefroren werden. Da es sich um ein saisonales Gemüse handelt, ist dies sehr zu empfehlen. Die Haltbarkeit beträgt 6 Monate.

Tipp

Der Kürbis hat von August bis Dezember Saison. Arten wie den Hokkaido-Kürbis gibt es inzwischen weit bis in das nächste Frühjahr hinein. Dieser Kürbis hat den Vorteil, dass er nicht geschält werden muss.