Speisekürbis!

Hokkaido

Zwiebel-Hokkaido-Kuchen

4 Pers.

500 g Hokkaido, klein-geschnitten
500 g Zwiebeln, kleingeschnitten
1 Knoblauchzehe, geschnitten
Öl
250 g Mehl
125 g Margarine, 1 Ei
1 TL Backpulver, Salz
0,25 l Saure Sahne
2 Eier, Salz, Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch andünsten.
Hokkaido zufügen u. 15 Min. dünsten.
Aus Mehl, Margarine, 1 Ei, Backpulver u. Salz einen Teig herstellen. Damit eine Springform auskleiden. Gemüse in die Form geben und das gewürzte Sahne-Ei-Gemisch darüber geben.
Bei 180 °C / 1 Std. im Backofen stocken lassen.

Natur erleben
Stertmann
Hofladen Maislabyrinth Kürbisparadies

Sorteninformation

HOKKAIDO

Für Sie angebaut, frisch vom Feld, die Guten vom Lehmboden! Hokkaido ist ein Oberbegriff. Es gibt orange, grüne, graue und blaue Hokkaidos. Dazu kommen viele verschiedene Hokkaidosorten. Die gängigste orange Sorte ist wohl der Uchiki Kuri.
Vorteil: Der Hokkaido kann mit Schale verarbeitet werden.
Das erleichtert enorm die Zubereitung. Idealerweise hat er auch eine gute Portionsgröße für den privaten Haushalt und besitzt ein feines, vielseitig einsetzbares Fruchtfleisch.

- Geschmack: mild, Maronengeschmack, etwas süßlich
- Hinweis: Schmeckt ein Kürbis bitter, ist dieser nicht zum Verzehr geeignet.
- Lagerung: Kürbisse lassen sich 2-3 Monate bei Zimmertemperatur lagern.

Ich berate Sie gerne im Kürbisparadies!

BLUMEN- & KÜRBISPARADIES
Beatrix Stertmann
Altenberger Str. / Beerwiede
48161 Münster-Nienberge
Tel.: 02533 3926
info@stertmann.de
www.stertmann.de

FRISCH AB FELD
Juni - Oktober: 07.00 - 22.00 Uhr