Speisekürbis!

Rondini

Französische Rondinis

4 Pers.

4	Rondini
4	Toastbrot-scheiben
	etwas Butter
400 g	Käse, gerieben
600 g	Frischkäse
	Muskat, Salz, Pfeffer
	frische gehackte Petersilie

Die obere Kappe mit Stielansatz vom Rondini abtrennen. Kürbis mit einem Löffel aushölen. Toastbrot würfeln und in Butter in der Pfanne rösten. Frischkäse mit den Gewürzen abschmecken. Toastbrot, Frischkäsemasse u. Käse schichtweise in den Kürbis füllen. Abgeschnittenen Deckel auf die Kürbisse legen und in eine Auflaufform setzen. Backofen: 1 Stunde/180 °C

Natur erleben
Stertmann

Hofladen · Maislabyrinth · Kürbisparadies

Sorteninformation

RONDINI

Rolet-Kürbis - In Afrika gilt der Rondinikürbis als tolle Säuglingsnahrung. Er wird dort anstelle von Kartoffeln gegessen.

■ Geschmack: etwas nussig, mild

■ Tipp: Einfach den Kürbis halbieren und entkernen. Mit etwas Wasser im Topf dünsten. Wenn der Kürbis weich ist, etwas Salz mit Butter / Kräuterbutter / Dipp in die Mulde füllen und einfach auslöffeln:
Schnell, warm, lecker … mal eben zwischendurch!

Anstatt der Butter kann man auch Kräuterquark in die Kürbishälfte geben. Das schmeckt dann wie eine Folienkartoffel. Lachsstreifen drauf und schon ist das besondere Essen fertig.

■ Hinweis: Schmeckt ein Kürbis bitter, ist dieser nicht zum Verzehr geeignet.

■ Lagerung: Der Kürbis ist 3-4 Monate bei Zimmertemperatur lagerfähig.

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