REZEPT FÜR FRUCHTIGER KÜRBISAUFSTRICH | SWEETFAMILY

FRUCHTIGER KÜRBISAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 7 Gläser à ca. 200 ml | 60 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

ca. 1,3 kg	Kürbis (z.B. Hokkaido)
ca. 500 ml	Apfelsaft
Saft und abgeriebene Schale von	1 Bio-Zitrone
500 g	SweetFamily Bio-Gelierzucker 3:1

Zubereitung

170	1	40	0
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro 100 ml ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

Kürbis vorbereiten und garen:

1. Kürbis schälen, halbieren, entkernen und klein würfeln (ergibt ca. 1 kg Fruchtfleisch). Mit 200 ml Apfelsaft und 200 ml Wasser aufkochen und zugedeckt 15-20 Minuten weich garen.

Kürbismasse pürieren und vermischen:

2. Kürbismasse 5 Minuten abkühlen lassen und grob pürieren. Mit Zitronensaft, -schale und übrigem Apfelsaft auf 1,5 kg auffüllen. Mit Bio-Gelierzucker in einem hohen Topf verrühren.

Aufstrich einkochen und abfüllen:

3. Zubereitung unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren, damit die Masse nicht ansetzt. Eine Gelierprobe machen. Aufstrich in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, verschließen und auskühlen lassen.

Tipp:

Die Gardauer in Schritt 1 hängt von der verwendeten Kürbissorte ab; bei Bedarf während der Kochphase noch etwas mehr Wasser zufügen.