

## Kürbis-Orangen-Creme



### Zubereitungszeit

20 Minuten + auskühlen lassen

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 400 kcal

Eiweiss: 5 g

Fett: 24 g

Kohlenhydrate: 41 g

### Zutaten

300 g Kürbis, z. B. Muskatkürbis, gerüstet  
gewogen

80 g Rohrzucker

1 dl Orangensaft

2 EL Honig, z. B. Kastanienhonig

2 EL Kürbiskerne

1 EL Zucker

2 dl Vollrahm

150 g M-Dessert

### Zubereitung

- 1.** Kürbisfleisch in Würfel schneiden. Rohrzucker und Orangensaft aufkochen. Kürbis begeben und ca. 10 Minuten weich kochen. Kürbis mit dem Stabmixer pürieren. Honig begeben. Masse vollständig auskühlen lassen.
- 2.** Inzwischen Kürbiskerne und Zucker in eine Chromstahlpfanne geben. Kerne bei grosser Hitze rösten, bis der Zucker leicht caramelisiert ist. Auf ein Backpapier geben, auskühlen lassen.
- 3.** Zum Servieren Rahm steif schlagen. Wenig M-Dessert für die Garnitur beiseite stellen. Rest mit dem Kürbispüree verrühren. Schlagrahm darunter heben. Creme anrichten. Mit M-Dessert garnieren. Kürbiskerne darüber streuen.