

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

## Hokkaidokürbis



Geschmack:	Nussig, maronenähnlich
Vitamingehalt:	Vit. A, C, E, Folsäure, Beta-Carotin, Eisen
Aufbewahrung:	Trocken, bei ca. 13-17 C, lange lagerfähig
Verwendungsmöglichkeiten:	äußerst vielseitig, als Suppe, in Eintöpfen, sehr gut geeignet für asiatische Gerichte, für süße + salzige Kuchen...



## Kürbisspätzle

400 g Mehl  
3-4 Eier  
500 g Hokkaidokürbis  
Muskat  
Salz  
Pfeffer  
Salzwasser

Kürbis waschen, entkernen u. mit der Schale in Würfel schneiden. Mit wenig Wasser in ca. 15 Min weich kochen, pürieren u. würzen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Kürbismus mit Mehl, Eiern u. Gewürzen zu einem weich-zähen Spätzleteig verarbeiten.

Das „Werkzeug“ kurz unter kaltem Wasser abspülen, wenn das Wasser kocht, den Teig hinein schaben o. pressen o. hobeln.

Die Spätzle sind fertig, wenn sie nach ca. 3-4 Min. an der Oberfläche schwimmen.

Herzlichen Dank an Frau Gry-Jäger, die uns dieses Rezept schickte

Tipp: Variationen mit Koriander o. Curry, Kokosmilch o. Orange probieren