

Alle Rezepte finden Sie auch unter : www.oberewanne.ch

Unsere Sortenempfehlung : Sweet Dumpling

Das Fleisch wird weich und schmeckt wie Süsskartoffel. Es geht sehr leicht von der Schale. So bereiten Sie die kleinen Schönheiten zu: Kappe weg schneiden und die Samen und Fasern herausholen. Das Innere gut mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Kappe 5 Minuten in der Mikrowelle oder 15 – 20 Minuten im Backofen und danach noch 1 Minute ohne Kappe garen. Sie können die kleinen Kürbisse auch füllen, z. B. mit einer würzigen Tomaten-Schinken-Käsefüllung.

Tipp: Ideal für kleine Haushalte oder zum Portionieren von Vorspeisen und Beilagen.

