

Kürbis-Trifle

Zutaten | 4 Portionen

200 g	Kürbisfleisch (Hokkaido), geschält
75 ml	Orangensaft
75 g	Zucker
1 Pck	Vanillezucker
	Orangenzesten einer halben Orange
	Zimt
50 g	Walnusskerne
200 g	Schmand

Zubereitungszeit: 30 Min., Wartezeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Für das Kürbis-Trifle muss der Kürbis zunächst gekocht werden. Dafür den Kürbis sehr fein würfeln und zusammen mit dem Orangensaft, etwa 50 g von dem Zucker, sowie Zimt und Orangenzesten in einen Topf geben und unter gelegentlichem rühren weich kochen. Falls die Flüssigkeit während des Kochens zu stark verdampft, einfach etwas mehr Saft hinzufügen.
- Anschließend die Masse abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit den restlichen Zucker und den Vanillezucker zusammen mit dem Schmand in einer kleinen Schüssel verrühren.
- Für die Dekoration vier Walnusskerne beiseitelegen, die restlichen Walnusskerne fein hacken.
- Das Kürbis-Trifle wird in vier kleinen Gläsern serviert. Zum Anrichten in vier Gläser zuerst eine Schicht gehackte Walnüsse, dann die Schmandcreme, danach die Kürbismasse. Der Vorgang kann beliebig oft wiederholt werden, bis die Gläser voll sind. Zum Garnieren die beiseitegelegten Walnusskerne auf jedem Glas geben.

Tipp:

Wer mag kann den Kürbis auch mit etwas Cointreau verfeinern. Das Kürbis-Trifle mit Schmand sollte gut gekühlt serviert werden und ist eine echte Erfrischung nach reichhaltigem Hauptspeisen. Das Kürbis-Trifle lässt sich auch sehr gut vorbereiten und erst nach einigen Stunden genießen. Daher ist es auch super für ein Buffet geeignet.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 152 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
384 kcal	28,9 g	28,1 g	3,74 g	59,9 mg