

Kürbis-Blaubeer-Törtchen

Zutaten für 4 Personen:

2 TL flüssige Butter
4 Scheiben Frühlingsrollenteig (aufgetaut, 12x12 cm)
200 g Kürbisfruchtfleisch (ohne Schale und Kerne)
2 TL Öl
8 EL Apfelsaft
1 Vanilleschote
1 Messerspitze Kardamompulver
1 Messerspitze Chilipulver
150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren, ersatzweise aus dem Glas)
Salz
Zitronenthymian zum Garnieren



1. 4 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Butter auspinseln. Die Teigscheiben mit dem Rest Butter einpinseln. Je eine Scheibe in eine Mulde drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 4-5, Umluft: 200 Grad) ca. 4-5 Minuten backen.
2. Kürbis klein würfeln. Öl erhitzen. Kürbis darin 10 Minuten dünsten, dabei nach und nach den Apfelsaft zugeben und den Saft bis auf 4 EL einkochen lassen. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Gewürze unter den Kürbis rühren. Blaubeeren zugeben und in der heißen Pfanne auftauen lassen. Mit etwas Salz abschmecken.
3. Den Kürbis-Blaubeer-Mix in die Teigkörnchen füllen und mit Zitronenthymian garniert sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 88 kcal / 369 kJ
Protein: 1,1 g
Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 9 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

