

## Kürbismus selber machen



### Zutaten:

- 1 kg Kürbis (beliebige Sorte)

### Zubereitung:

1. Schäle den Kürbis. Hokkaido-Kürbis musst du nur waschen.
2. Entferne das Kerngehäuse und schneide den Kürbis in Würfel.
3. Gib ihn in eine Auflaufform und gare ihn bei 180°C Ober-/Unterhitze 20 Minuten im Ofen. *oder*. Gib die Kürbiswürfel mit etwas Wasser in einen Topf und koche sie 15 Minuten. Gieße sie dann ab.
4. Püriere den Kürbis zu Mus.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

