

## Resteverwertung Kürbis



### 4 Ideen für Resteverwertung Kürbis

#### Geröstete Kürbiskerne

Die einfachste Resteverwertung überhaupt: geröstete Kürbiskerne. Diese sind in jedem Kürbis enthalten und eignen sich sehr gut als Topping für Salat und Suppen oder einfach als Snack für Zwischendurch. Dafür werden die Kerne lediglich gewaschen, getrocknet und dann in der Pfanne oder im Ofen geröstet.

#### Kürbispüree

Die übriggebliebenen Kürbisstückchen koche ich gerne weich und püriere sie dann. Das Kürbispüree kann man prima einfrieren und danach für [Kürbis Pancakes](#), [Kürbisbrot](#), [Kürbis Gnocchi](#) oder [Kürbis Muffins](#) verwenden. Tiefgekühlt ist es 6 Monate haltbar. Außerdem empfiehlt es sich, das Püree in kleineren Portionen einzufrieren, sodass man diese portionsweise auftauen kann und nicht wieder Reste vor sich stehen hat.

#### Ofengemüse

Eine schnelle Variante zur Kürbis Resteverwertung ist ein [Kürbis-Gemüse Blech für den Ofen](#). Dafür wird das Gemüse einfach in mundgerechte Stücke geschnitten, mit Öl und Gewürzen bestreut und im Ofen weich gebacken. Auch [Kürbis Saltimbocca](#) wird im Ofen zubereitet und kann aus übergebliebenen Kürbisstückchen zubereitet werden.

#### Kürbissuppe

Meine liebste Resteverwertung für übrig gebliebenen Kürbis ist eine leckere [Kürbissuppe](#). Kokosmilch, Möhren, Ingwer und natürlich Kürbis werden dafür zusammen gekocht und püriert. Die Suppe kann für die nächsten Tage als Vorspeise dienen und auch problemlos eingefroren werden. Somit ist Kürbissuppe auch ein gutes Meal Prep Gericht.

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

