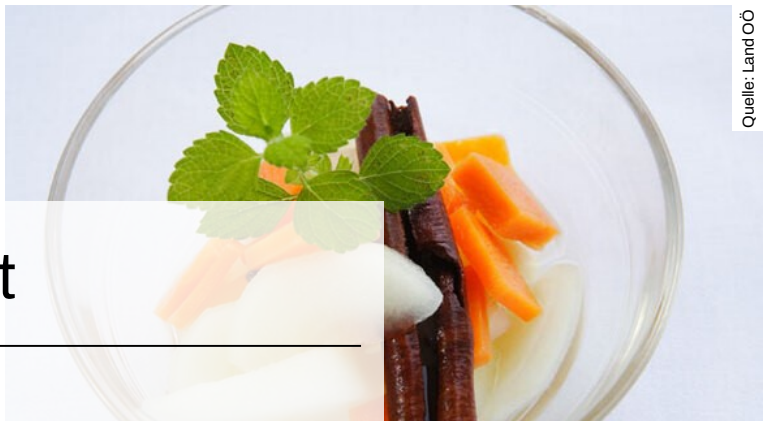


Quelle: Land OÖ

Kürbis- Apfelkompott

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Kürbis: 200 g
- Äpfel säuerlich: 200 g
- Zucker: 20 g
- Orangensaft: 120 ml
- Zitronensaft: 4 ml
- Zimtstangen: 4 Stück
- Nelken:
- Sternanis

Zubereitung:

Zucker karamellisieren lassen und mit Orangensaft aufgießen (Vorsicht heißes Karamell spritzt).

Zitronensaft und Gewürze zugeben und aufkochen lassen.

Kürbis schälen, kleinwürfelig schneiden und im Orangensaft-Zuckergemisch bissfest garen.

Anschließend die kleinwürfelig geschnittenen Äpfel zugeben und einmal aufkochen lassen.

Abschmecken und servieren.

TIPP

Mit einer kleinen Kugel Vanilleeis ein toller Herbstanfang-Genuss.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
79 kcal	0,5 g	0,1 g	17 g	15 g	0,9 g	2,21 g	0,01 g

Allergen(e):