

# Butternut-Kürbis Kapstadt



[Weitersagen](#) [Seite drucken](#)

## Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Butternut-Kürbis, ca. 1kg – alternativ Hokkaido
- 1 Prise Zimt
- 1 Stern Sternanis
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Flocke Butter, nach Geschmack
- 12 Scheiben Pastrami

## Zubereitung

Butternut-Kürbis längs entzwei schneiden, nur die Kerne herausnehmen und die Gewürze in die Höhle legen.  
Nach Belieben eine Flocke Butter begeben.

Im Multi-Dampfgarer im Programm Intervall-Dampf bei 190°C solange backen, bis sich das Fruchtfleisch leicht mit einer Gabel einstechen lässt (ca. 30min).

Herausnehmen, servieren und auslöffeln. Dazu passen ein paar Scheiben Pastrami oder anderes Rauchfleisch und ein Glas Sauvignon blanc.

---

Birnen-Walnuss-Muffins mit Mohn

Kartoffel-Lauch-Suppe mit Pfifferlingen