

Zubereitungszeit:
ca. 2 Stunden

Gebackene Kürbispuddings mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	373 kcal/ 1561 kJ		
Eiweiß:	10,9 g	Fett:	20,1 g
Kohlenhydrate:	37		

Zutaten für 4 Portionen :

6	kleine Hokkaido Kürbisse (ca. 12-15 cm Durchmesser)
120 g	Rohrzucker
1 TL	Zimt
1/2 TL	gemahlener Ingwer
1 Messerspitze	gemahlene Nelken
	Salz
2	Eier
125 ml	fettreduzierte Kondensmilch
100 g	kalifornische Walnüsse

Zubereitung:

1. Vier Kürbisse säubern, ein kleines Loch um den Stiel schneiden und am Stiel wie einen Deckel vom Kürbis abnehmen. Anschließend Kerne und Fasern entfernen und die Kürbisse aushöhlen. Gegebenenfalls eine dünne Scheibe vom Kürbisboden abschneiden, damit die Kürbisse gut stehen. Backofen auf 220 Grad (Gas: Stufe 4-5, Umluft: 200 Grad) vorheizen.

2. Die übrigen Kürbisse vierteln, schälen und ebenfalls von Kernen und Fasern befreien. Kürbisfruchtfleisch würfeln und anschließend pürieren. In einer großen Schüssel Zucker, Zimt, Ingwer, Nelken und etwas Salz vermischen. Anschließend Eier und Kürbispüree gut in die Mischung einrühren, langsam die Kondensmilch hinzufügen und gut vermischen. Walnüsse hacken und in einer Pfanne kurz rösten. 4 EL abnehmen und zum Anrichten beiseite legen. Den Rest der Walnüsse unter das Kürbispüree mengen.

3. Mischung in die Kürbisse füllen. Die Kürbisse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Ca. 15 Minuten backen, dann die Hitze auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) herunterschalten und die Kürbisse ca. 1 Stunde backen. Die Kürbisse sind fertig, wenn sie bei der Einstichprobe weich sind.

4. Kürbisse aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Die warmen Kürbisse auf Teller setzen und mit den übrigen Walnüssen bestreuen. Nach Belieben mit dem Kürbisdeckel dekoriert servieren.

Tipp: Die Puddings können statt in Kürbissen ersatzweise in Auflaufformen gebacken werden. Diese werden mit etwas Öl ausgepinselt und anschließend mit der Kürbismasse gefüllt. Etwa 10 Minuten bei 220 Grad (Gas: Stufe 4-5, Umluft: 200 Grad) backen, dann die Hitze auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) ca. 30 bis 40 Minuten weiterbacken, bis die Puddings bei der Einstichprobe fest sind.