

Genießen

Tanja Reichel

Donnerstag, den 22.09.2022

Kürbis-Aufstrich

Zutaten:

- 275 g Hokkaido-Kürbis
- 170 g Karotten
- 2 EL Öl
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl (aus dem Glas)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4-5 Stiele Thymian
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz,
- Pfeffer
- Chiliflocken



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen und das weiche Innere und die Kerne entfernen. Kürbis ungeschält würfeln. Möhren waschen, putzen, schälen und würfeln.
2. Kürbis und Karotten mit 1 EL Öl in einer ofenfesten Form mischen und im Backofen auf dem Rost in der Ofenmitte 25-30 Minuten weich garen.
3. Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Kerne anfangen zu knacken. Kerne auf einem Teller abkühlen lassen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten.
5. Inzwischen die Tomaten grob schneiden. Thymian und Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter getrennt voneinander hacken. Je 1 EL Petersilie und Kürbiskerne beiseite legen. Restliche Kräuter unter die Knoblauch-Zwiebeln mischen.
6. Kürbis, Karotten, Knoblauch-Zwiebeln, Kürbiskerne und Tomaten in einen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab cremig pürieren, dabei eventuell etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken pikant abschmecken und abkühlen lassen.
7. Aufstrich mit Kürbiskernen und Petersilie bestreut anrichten und servieren.

Tipp: Der Aufstrich schmeckt hervorragend auf Brot/Baguette, als Dip zu Crackern, Grissinistangen oder zu Gemüsesticks. Er kann auch für Nudeln verwendet werden.