

Kerniger Kürbisaufstrich

Zutaten für 1 Glas à 300 ml (circa 4 Portionen):

- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL glutenfreie Gemüsebrühe
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Creme fraiche
- 2 dünne Frühlingszwiebeln
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 TL Kürbiskernöl

Den Kürbis waschen, Kerne und Fasern entfernen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, in einem Topf im Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Kürbis hinzufügen und 1-2 Minuten dünsten, die flüssige Brühe zufügen. Alles kurz aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 15 Minuten garen.

Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie sich aufblähen. Herausnehmen und abkühlen lassen. 2 TL zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein hacken.

Kürbis vom Herd nehmen, Creme fraiche hinzufügen und alles im Topf mit einem Stabmixer pürieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, dunkelgrüne Teile schräg in dünne Ringe schneiden und beiseite legen. Den Rest fein würfeln und mit den Kernen unter das Püree mischen.

Mit Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl abschmecken und im Kühlschrank etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Zum Servieren mit den beiseite gelegten Kürbiskernen sowie den grünen Lauchzwiebelringen bestreuen.

Der Aufstrich schmeckt besonders gut mit Vollkornbrot oder -baguette, passt aber auch hervorragend zu Pellkartoffeln.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen