Kürbiskernaufstrich

Mit dem Rezept für einen Kürbiskernaufstrich lässt sich gerade zur Kürbiszeit ein leckerer und gesunder Brotaufstrich zaubern. Ausprobieren und genießen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

250 g	Magertopfen
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
5 dag	Kürbiskerne (gehackt)
2 EL	Sauerrahm
2 EL	Kürbiskernöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Kürbiskernaufstrich** als Erstes den Topfen in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Dann die Kürbiskerne fein mahlen oder hacken.

2. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

3. Nun alles zusammen mit dem Sauerrahm und dem Kürbiskernöl in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig vermischen. Erneut abschmecken und gleich servieren oder kaltstellen.

Tipp

Der Kürbiskernaufstrich lässt sich auch noch mit Kräutern wie Petersilie oder Schnittlauch verfeinern, ganz nach Belieben. Der Aufstrich passt am besten zu frischem Brot, ist aber auch als Dip für Grillgut

hervorragend geeignet.