



Herzhafter Kürbisaufstrich mit Chili

🕒 Preparation time: 15 minutes
👤 Portions: 2
🕒 Cooking time: 15 minutes
🕒 Total time: 30 minutes

Zutaten für zwei Personen

- 200-250 g Hokkaidokürbis mit Schale
- 30-50 g rote Zwiebeln
- 50 ml Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer
- süßes Paprikapulver
- Saft 1/2 Zitrone
- 2-3 EL Kokosmilch
- 15-20 g frischer Ingwer
- 1 EL Agavendicksaft
- Etwa eine halbe frische Chilischote | je nach individuellem Schärfe-Empfinden
- Eine Hand voll Kürbiskerne geröstet
- Ein paar Tropfen Kürbiskernöl

Zubereitung (15 Minuten Zubereitungszeit + 15 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen
2. Kürbis waschen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden.
3. Eine Marinade anrühren: Olivenöl mit viel Salz, grobem bunten Pfeffer und süßem Paprikapulver sowie etwa einer halben in feine Röllchen geschnittenen Chilischote vermischen. Die Kürbisstücke und Zwiebelstreifen darin marinieren.
4. Kürbis und Zwiebel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben bei 200 Grad Umluft ca. 12-15 Minuten im Ofen garen. Die Ofenzeit kann je nach Backofenmodell etwas variieren.
5. Kürbis-Zwiebel-Gemisch in den Mixer geben. Kokosmilch, fein geriebenen Ingwer und Agavendicksaft hinzufügen. Gut durchmischen und den Zitronensaft hinzufügen. Nochmals ganz cremig mixen.
6. Den Kürbisaufstrich mit gerösteten Kürbiskernen, bunten Chilis und einigen Tropfen Kürbiskernöl beträufelt servieren.

Tipp: Der Aufstrich ist auch ein wunderbarer Dipp für Rohkost oder Kräcker!