

Herzhafter Kürbisaufstrich mit Chili

Ich bin bekennder Kürbis-Fan. Ich liebe die knallige Farbe, den aromatischen Geschmack und die vielfältigen Variationsmöglichkeiten dieses "Obstes". Ja, richtig gelesen: Der Kürbis gehört zur Familie der Gurken und Melonen und wird botanisch dem Obst zugeordnet. Obst hin, Gemüse her - dieses Rezept zeigt, wie man aus Kürbis einen Brotaufstrich zaubert, der die Geschmacksknospen explodieren lässt.

Zutaten für zwei Personen

- Ein Stück Hokkaidokürbis mit Schale | ca. 200-250 Gramm
- 1 kleine oder eine halbe rote Zwiebel | ca. 30-50 Gramm
- 1 großer Schuss Olivenöl | ca. 50 ml
- Meersalz, frisch gemahlener bunter Pfeffer, Paprikapulver süß
- Saft 1/2 Bio-Zitrone
- 2-3 EL Kokosmilch
- 1 Stück Ingwer | ca. 15-20 Gramm
- 1 EL Agavendicksaft
- Etwa eine halbe frische Chilischote | je nach individuellem Schärfe-Empfinden
- Eine Hand voll Kürbiskerne geröstet
- Ein paar Tropfen Kürbiskernöl

Zubereitung:

Ofen auf 230 Grad vorheizen Kürbis gut waschen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. 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. Wer mag: weitere Chilistücke untermischen. Kürbis und Zwiebel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben bei 230 Grad ca. 15 Minuten im Ofen lassen. Die Ofenzeit kann je nach Backofenmodell etwas variieren. Der Kürbis sollte durch sein, aber keine verbrannten Stellen bekommen. Kürbis-Zwiebel-Gemisch in den Mixer geben. Kokosmilch, fein geriebenen Ingwer und Agavendicksaft hinzufügen. Gut durchmixen und den Zitronensaft hinzufügen. Nochmals ganz cremig mixen. Den Kürbisaufstrich mit gerösteten Kürbiskernen, bunten Chilis und einigen Tropfen Kürbiskernöl zu rustikalem Brot reichen. Der Aufstrich ist auch wunderbar als Dipp für Rohkost oder Kracker!

Tipp: Ich empfehle allen, die gerne Ingwer verwenden, sich eine professionelle Ingwerreibe aus Porzellan zu kaufen. Erst dann kommt man in den Genuss des vollen Ingwergeschmacks. Bis ich mir eine (japanische) Ingwer-Reibe zugelegt hatte, war mir nie klar gewesen, wie ich den faserigen Ingwer bändig, geschweige denn "entsaften" sollte. Mit einer kleinen Porzellan-Ingwerreibe geschieht dies problemlos binnen Sekunden. Solche Ingwer-Reiben sind in Asiashops, in gut sortierte Bioläden und natürlich über das Internet erhältlich.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten:

- [Weiße Bohnenpaste](#)
- [Vegane Leberwurst](#)
- [Herzhafter Berlinsen-Aufstrich mit Granatapfelkernen](#)
- [Hummus](#)