

Cremiger Kürbis-Brotaufstrich



Ergibt ca. 12 Gläser mit je ca. 130 ml. Eignet sich auch super zum Verschenken. Ihr könnt alte, saubere Marmeladengläser verwenden!

ZUTATEN:

- 50 ml Sonnenblumenöl
- 200 g Zwiebeln, fein geschnitten
- 50 ml weißer Balsamessig
- 800 g Kürbisfleisch (Hokkaido), fein geschnitten
- 600 g Tomatenpüree
- 100 ml Wasser
- 10 g Schwarzwald Flavor von Rausch - Die Familienwerkstatt (oder: eine Handvoll Kräuter, z. B. Bohnenkraut, Majoran usw.)
- 5 g Salz (oder: Rauchsatz)
- 50 g Kürbiskerne
- 200 g Schwarzwaldmilch Tresana Crème

SO GEHT'S:

1. Die kleingeschnittenen Zwiebeln im Sonnenblumenöl andünsten und mit dem Balsamessig ablöschen.
2. Den kleingeschnittenen Kürbis zugeben und mit Tomatenpüree und Wasser auffüllen.
3. Die Gewürze und Kräuter hinzufügen, dann einen Deckel auf den Topf geben, damit der Kürbis schneller weich wird.
4. Wenn der Kürbis und die Zwiebeln weich sind, Tresana Crème und Kürbiskerne hinzugeben.
5. Die Kürbismasse gut mixen und in saubere Gläser füllen.
6. Den fertigen Kürbis-Aufstrich im Kühlschrank lagern und z. B. auf einem leckeren Bauernbrot oder (als Pesto-Ersatz) mit Nudeln genießen.



Illustration: M. Wieber

Wir wünschen guten Appetit!

Dieses Projekt wird mit der Unterstützung durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg umgesetzt. Die Förderung wird aus Landesmitteln finanziert, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Weitere Informationen und Rezepte: www.naturpark-kochschule.de

