

Aufstrich: Kürbiskern-Creme

Die gerösteten Kürbiskerne und das Kürbiskernöl verleihen der Creme ein nussiges Aroma. Der Aufstrich passt sehr gut zu Veit Roggenmischbrot oder der Dinkel-Backhaus-Kruste.



Zubereitungszeit: 5-10 min

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 150 g Schmand (alternativ Sauerrahm)
- 120 g Kürbiskerne
- 50 g Butter
- 25 g Kürbiskernöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 3 g Honig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbiskerne trocken in einer Pfanne rösten. Sobald sie abgekühlt sind, fein mahlen.
2. Schnittlauch, Petersilie und Knoblauch fein hacken.
3. Butter mit Schmand und Kürbiskernöl cremig rühren, dann den Honig dazugeben.
4. Gemahlene Kürbiskerne, Kräuter und Knoblauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Aufstrich ist gekühlt und verschlossen 6-7 Tage haltbar.

Wir wünschen einen guten Appetit!