

Rezept

Ingwerscharfes Kürbismus

Ein Rezept von Ingwerscharfes Kürbismus, am 28.06.2026

Zutaten

800 g Muskatkürbis	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (ca. 5 cm lang)
4 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 EL Zucker	¾ TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlene Kurkuma	Salz, Pfeffer
200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal, 15 g F, 4 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Kürbis schälen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch auf der Rohkostreibe grob raspeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. 1 Knoblauchzehe, Zwiebel und Ingwer getrennt voneinander fein würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und gewürfelten Knoblauch darin andünsten. Ingwer und Tomatenmark untermischen und ca. 1 Min. unter Rühren anrösten.
2. Die Kürbisraspel, Zucker, Koriander und Kurkuma zugeben und unter Rühren 1-2 Min. mitbraten. Salzen, pfeffern, 5-6 EL Wasser unterrühren und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 1 Std.-1 Std. 15 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren und 1-2 EL Wasser zugeben, sodass nichts anbrennt, die Flüssigkeit am Schluss verkocht ist und der Kürbis breiig weich ist. Übrigen Knoblauch durchpressen, mit dem Joghurt verrühren, salzen und pfeffern. Kürbismus lauwarm abkühlen lassen, Joghurt mittig daraufgeben. Dazu passt Fladenbrot.