

Rezept

Kerniger Kürbisaufstrich

Ein Rezept von Kerniger Kürbisaufstrich, am 15.12.2025

Zutaten

200 g	Kürbis (z.B. Hokkaido)	1	kleine Zwiebel
2 EL	Butter	5 EL	Gemüsefond oder -brühe (aus dem Glas oder Instant)
2 EL	Kürbiskerne	2 EL	Crème fraîche
2	dünne Frühlingszwiebeln		Salz
	Pfeffer	1 Msp.	Cayennepfeffer
1-2 TL	Kürbiskernöl (nach Belieben)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 375 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen. Kerne und faseriges Inneres entfernen und das Fruchtfleisch mit Schale in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin in 2–3 Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Kürbis zugeben und 2–3 Min. mitdünsten. Die Brühe zufügen, aufkochen und die Kürbiswürfel zugedeckt bei milder Hitze in ca. 15 Min. weich garen.
3. Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie sich aufblasen. Vom Herd nehmen, in einer Schüssel etwas abkühlen lassen und fein hacken. 1–2 TL zum Garnieren beiseitestellen.
4. Die gegarten Kürbiswürfel etwas abkühlen lassen und durch die »Flotte Lotte« oder die Kartoffelpresse in eine Schüssel geben. Das Kürbispüree mit der Crème fraîche gut verrühren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, weiße und hellgrüne Teile in feine Würfel schneiden und bis auf 1 TL mit den Kürbiskernen unterrühren.
5. Das Kürbispüree mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und nach Belieben Kürbiskernöl abschmecken. Mit den übrigen Kürbiskernen und den Frühlingszwiebeln bestreuen. Vor dem Servieren im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen. Der Kürbisaufstrich schmeckt besonders gut mit Vollkorn-Baguette, Ciabatta oder Schwarzbrot, er passt aber auch als Beigabe zu Ofen- oder Pellkartoffeln.