

Rezept

Kotzender Halloween-Kürbis

Ein Rezept von Kotzender Halloween-Kürbis, am 28.06.2026

Zutaten

3 Avocados	1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln	½ TL Sambal Oelek
2 TL Limettensaft	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL rosenscharfes Paprikapulver	50 g stückige Tomaten (Dose)
Salz	Pfeffer
Für die Deko	
Hokkaido-Kürbis	Nachos

Rezeptinfos

Portionsgröße 10 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 23 g F, 4 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Avocados halbieren und die Steine entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Frühlingszwiebeln zur Avocado geben.
2. Sambal Oelek, Limettensaft, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Knoblauch und Frühlingszwiebeln zu den Avocados in die Schüssel geben und grob pürieren. Die Tomaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Kürbis waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer vom Kürbis oben einen Deckel abschneiden. Den Kürbis mithilfe eines Esslöffels aushöhlen. Mit dem Messer Augen und Mund in die Schale schneiden. Kürbisgeist auf eine Platte setzen. Die Guacamole aus dem Kürbismund quellen lassen. Die Nachos ringsherum anrichten.