

Rezept

Kürbis-Bohnen-Aufstrich

Ein Rezept von Kürbis-Bohnen-Aufstrich, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Hokkaido-Kürbis	6 EL Olivenöl
1 TL edelsüßes Paprikapulver	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
125 g Kidneybohnen (Glas oder Dose)	Salz
Pfeffer (für die Großen)	2 Schraubgläser (150 ml und 300 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (12 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 5 g F, 1 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Kürbisfruchtfleisch waschen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Paprikapulver und Kreuzkümmel mischen. Auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
2. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit dem gegarten Kürbis in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab fein mixen. Ist der Aufstrich zu dick, esslöffelweise das übrige Öl (4 EL) oder 2-4 EL Wasser untermixen, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.
3. Eine Babyportion in das kleine Glas füllen und verschließen. Den restlichen Aufstrich für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, in das große Glas füllen und verschließen. Der Aufstrich kann bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt oder bis zu 3 Monate tiefgekühlt werden.