

Rezept

## Kürbis-Feta-Walnuss-Aufstrich

Ein Rezept von Kürbis-Feta-Walnuss-Aufstrich, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>15 g</b> Walnusskerne	<b>120 g</b> Kürbisfruchtfleisch (z. B. Hokkaido)
<b>1 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> Thymianblättchen
<b>½ TL</b> getrockneter Oregano	<b>100 g</b> Feta-Schafskäse
<b>50 g</b> griechischer Joghurt (10 % Fett)	<b>1 EL</b> fein gehackte Petersilie

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

### Zubereitung

1. Die Walnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
2. Den Kürbis waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Kürbiswürfel darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Oregano darüberstreuen, 3 EL Wasser hinzufügen und den Kürbis zugedeckt in ca. 10 Min. weich dünsten.
3. Inzwischen den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt glatt rühren. Den Kürbis in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Die Walnüsse hacken, mit der Feta-Joghurt-Mischung und der Petersilie zum Kürbis geben und locker untermischen (der Kürbis zerfällt dabei etwas). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt sehr gut zu knusprigem Bauernbrot.