

Rezept

Kürbis-Mandel-Aufstrich

Ein Rezept von Kürbis-Mandel-Aufstrich, am 11.06.2026

Zutaten

250 g Hokkaido- oder Muskatkürbis	1 kleine rote Zwiebel
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	2 EL Olivenöl
2 TL scharfes Currypulver	3-4 EL frisch gepresster Orangensaft
30 g gehackte Mandeln	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Kürbis entkernen, schälen und würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Ingwer kurz darin andünsten. Kürbis zugeben und 2-3 Min. mitdünsten. Mit Currypulver bestäuben, mit Orangensaft ablöschen. Kürbis zugedeckt in ca. 15 Min. weich dünsten.
2. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Kürbis etwas abkühlen lassen. Mit übrigem Öl fein pürieren. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Mandeln unterheben. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.