

Rezept

Kürbis-Mandel-Creme auf Dinkelbrötchen

Ein Rezept von Kürbis-Mandel-Creme auf Dinkelbrötchen, am 28.06.2026

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis (500 g)	1 kleiner Apfel
1 Stück Ingwer (2 cm lang)	2 TL Butter
80 ml Gemüsebrühe	½ Bio-Zitrone
4 Stängel Dill	2 EL Mandelmus
Meersalz	2 Msp. Chilipulver
1 1/2 TL Porridge-Gewürz	2 Brötchen (Dinkel)
1 TL Saatenmischung mit Shoyu	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Den Kürbis unter fließendem Wasser abbürsten und halbieren. Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Kürbis und Apfel in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Kürbis- und Apfelstücke darin andünsten. Den Ingwer zufügen und kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis Kürbis und Apfel weich sind.
3. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein hacken.
4. Gegarten Kürbis und Apfel in einen hohen Rührbecher füllen, den Garsud beiseitestellen. Das Mandelmus zufügen und alles mit einem Pürierstab cremig mixen. Zitronenschale und -saft, Dill, Salz, Chilipulver und Porridge-Gewürz unterrühren. Ist die Creme zu dick, noch etwas Garsud untermixen.
5. Die Brötchen waagrecht halbieren und die Hälfte der Kürbis-Mandel-Creme auf den Böden verstreichen. Mit der Saatenmischung bestreuen und servieren. Die restliche Creme für ein weiteres Frühstück im Kühlschrank aufbewahren.