

Rezept

Kürbis-Pilz-Crumble mit Senf-Dip

Ein Rezept von Kürbis-Pilz-Crumble mit Senf-Dip, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Hokkaido-Kürbis (geputzt gewogen)	200 g Spitzkohl
300 g braune Champignons	Salz
150 ml Gemüsebrühe	50 g Haselnusskerne
40 g Vollkorn-Weizenmehl	2 EL Rapsöl
2 Eier (M)	6 Stängel glatte Petersilie
60 g Skyr	1 TL süßer Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 32 g F, 25 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Das Kürbisstück waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Spitzkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze abreiben, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. Kürbis, Kohl und Pilze zusammen mit 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben und darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 8 Min. rührbraten. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und verteilen. Die Brühe angießen.
3. Die Haselnüsse im Blitzhacker nicht zu fein mahlen, dann zusammen mit Mehl, 1 Prise Salz und dem Öl in eine Schale geben und mit den Fingern zu Streuseln verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch 1-2 TL Wasser dazugeben. Die Streusel auf dem Gemüse verteilen und den Crumble im heißen Ofen (Mitte) 40 Min. backen.
4. Inzwischen die Eier anpiksen, in kochendes Wasser gleiten lassen und bei mittlerer Hitze in 10 Min. hart kochen.
5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Eier kalt abschrecken, pellen und hacken. Skyr, Senf, Eier und Petersilie in einer Schüssel mischen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum fertigen Crumble dazu servieren.