

Rezept

Kürbisaufstrich

Ein Rezept von Kürbisaufstrich, am 28.06.2026

Zutaten

2 EL Kürbiskerne	3 EL Speisequark
40 g weiche Butter	1 EL Kürbiskernöl
150 g Kürbispüree von ca. 300 g Butternuss- oder Hokkaidokürbis	1 Frühlingszwiebel
Pfeffer	Salz
4 Scheiben Mischbrot	1 Prise Chayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie sich leicht aufblasen. Vom Herd nehmen und fein hacken. 1 EL beiseitelegen, die übrigen Kürbiskerne mit Quark, Butter und Kürbiskernöl in eine Schüssel geben und glatt rühren.
2. Das Kürbispüree unter die Quarkcreme rühren. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne fein hacken und unterrühren. Den Kürbisaufstrich mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Auf die Brotscheiben streichen und mit den übrigen Kürbiskernen bestreuen.