

Rezept

## Kürbiskern-Quark-Aufstrich

Ein Rezept von Kürbiskern-Quark-Aufstrich, am 21.05.2026

### Zutaten

<b>50 g</b> Kürbiskerne	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>250 g</b> Magerquark	<b>100 g</b> Frischkäse
<b>1 EL</b> Kürbiskernöl	Salz
Pfeffer	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Schraubglas (400 ml; 10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 4 g F, 6 g EW, 2 g KH

### Zubereitung

1. Die Kürbiskerne möglichst klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. 1 EL der gehackten Kerne beiseitestellen. Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken.

---

2. Quark, Frischkäse und Kürbiskernöl in einem hohen Rührbecher mischen, Kürbiskerne und Knoblauch zugeben und die Mischung mit dem Pürierstab pürieren. Den Aufstrich zum Schluss mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken.

---

3. Den Aufstrich in das Schraubglas umfüllen und mit den beiseitegestellten Kürbiskernen bestreuen. Der Aufstrich hält sich verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche.