

Rezept

Kürbiskernaufstrich

Ein Rezept von Kürbiskernaufstrich, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Kürbiskerne

50 g Rosinen

75 g milchfreie Margarine

1 Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Wenn sie beginnen, aromatisch zu duften, sofort aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen. Dann mit der Margarine und den Rosinen in einen Mixbecher geben.

2. Die Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

3. Beides mit in den Mixbecher geben und alle Zutaten mit dem Stabmixer cremig pürieren. In ein Schraubglas gefüllt hält sich der Kürbiskernaufstrich im Kühlschrank ca. 1 Woche.