

Rezept

Kürbisquark

Ein Rezept von Kürbisquark, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Hokkaido-Kürbis	1/2 TL heller Balsamico-Essig
1/4 TL Zucker	gemahlener Kardamom
50 g Magerquark	Salz
Pfeffer aus der Mühle	5 g Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

Zubereitung

1. Den Hokkaido-Kürbis putzen, in 1 cm große Würfel schneiden, mit Essig, Zucker und 1 Prise Kardamom in wenig Wasser dünsten.

2. Nach knapp 10 Min. sind die Kürbiswürfel weich gegart. Die Kürbisstücke abgießen und mit dem Quark pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Kürbiskerne fein hacken und auf den Aufstrich streuen. Als Dip oder Aufstrich verwenden.