

Rezept

Kürbisspieße mit Haferbrot und Cashewsauce

Ein Rezept von Kürbisspieße mit Haferbrot und Cashewsauce, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Haferbrot

60 g zarte Haferflocken

1 EL neutrales Öl

125 g Dinkelmehl (Type 630) + 1 TL zum Arbeiten

Für die Spieße

600 g Butternut-Kürbis

3 TL Garam Masala

1 EL neutrales Öl

Für die Sauce

1 Bund Minze

250 g fermentierte Cashewcreme (ersatzweise Sojaghurt)

Außerdem

Salz

4 Schaschlikspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 17 g F, 12 g EW, 52 g KH

Zubereitung

- 1.** Für das Haferbrot die Haferflocken mit 170 ml warmem Wasser und 2 Prisen Salz mischen, dann 20 Min. quellen lassen.
- 2.** Für die Spieße den Backofen auf 200° vorheizen. Den Kürbis waschen, schälen und putzen. Das Fruchtfleisch in 4 cm große Würfel schneiden. 1 gestr. TL Salz, Öl und Garam Masala mischen und unter die Kürbisstücke heben. Jeweils 6-7 Kürbisstücke mit leichtem Abstand auf einen Schaschlikspieß stecken, auf diese Weise 4 Spieße herstellen. Die Spieße auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen (Mitte) 30 Min. backen.
- 3.** Die Haferflockenmischung nach Ablauf der Quellzeit mit dem Mehl und dem Öl mischen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen, in 8 Portionen teilen und diese zu runden Fladen ausrollen. Zwei Pfannen ohne Öl erhitzen. Pro Pfanne jeweils einen Fladen 2 Min. von der ersten, dann 30 Sek. von der anderen Seite goldbraun backen. Herausnehmen und fertige Fladen mit einem Tuch abdecken.
- 4.** Für die Sauce die Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken. Minze und Cashew-Hafer-Creme fein pürieren, mit Salz abschmecken und kalt stellen.

5. Die Kürbisspieße aus dem Ofen nehmen, mit etwas Salz bestreuen und mit dem Dip und dem Brot servieren.