Rezept

Kürbis-Orangen-Aufstrich

Ein Rezept von Kürbis-Orangen-Aufstrich, am 13.06.2025

Zutaten

1 Stück	Kürbis (z. B. Butternuss- oder Muskatkürbis, ca. 300 g)
½	Bio-Orange
125 g	Crème double
	Backpapier für das Blech
1 EL	neutrales Öl
2 EL	Ahornsirup
½	Vanilleschote
1 TL	Johannisbrotkernmehl (z.B. Biobin, Reformhaus)
	mit einem Zestenreißer abgelöste Schalenstreifen von ½ Bio-Orange zum Garnieren (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 350 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen (außer bei Umluft) auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kerne und faseriges Inneres mit einem Esslöffel aus dem Kürbis herauskratzen, den Kürbis auf das Backblech legen, mit Öl bestreichen und im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in 45 Min. weich backen.

2. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen – ergibt ca. 200 g – und in eine hohe Rührschüssel geben. 1 EL Ahornsirup zufügen und die Mischung glatt pürieren.

3. Die Orangenhälfte heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und 3 EL Orangensaft auspressen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. In einer Schüssel Crème double, Orangenschale und -saft, Vanillemark, übrigen Ahornsirup sowie Johannisbrotkernmehl mischen und mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren, bis die Masse steif wird.

4. Das Kürbispüree nach und nach unter die Creme rühren. Den Kürbisaufstrich vor dem Servieren ca. 30 Min. kalt stellen. Auf Graubrot streichen und nach Belieben mit einigen Orangenzesten bestreuen.