Rezept

Kürbis-Salsa

Ein Rezept von Kürbis-Salsa, am 13.08.2025

Zutaten

- **150 g** Hokkaidokürbis (ungeputzt ca. 200 g) oder Sweet Dumpling
- **1** Knoblauchzehe
- **1** Limette
- **1 EL** Honig
- **200 ml** Gemüsebrühe
- Pfeffer
- **2** kleine rote Chilischoten
- **1** Zwiebel
- **2** Tomaten
- **3 EL** Olivenöl
- **1 TL** edelsüßes Paprikapulver
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis putzen, wenn nötig schälen, und fein würfeln. Die Chilischoten aufschneiden, entkernen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, entkernen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Limette auspressen.

2. Öl in eine heiße Pfanne geben. Kürbis und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Chilis und Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Alles beiseiteschieben, den Honig in die Pfanne geben, aufkochen und leicht karamellisieren lassen, Paprikapulver hinzufügen, mit dem Limettensaft ablöschen und alles gut verrühren.

3. Die Brühe hinzufügen, aufkochen lassen und 5 Min. leise einkochen lassen. Mit dem Pürierstab anpürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatenwürfel hinzufügen und die Salsa abkühlen lassen.