

## Rezept

# Kürbiskern-Quark-Aufstrich

Ein Rezept von Kürbiskern-Quark-Aufstrich, am 15.04.2026

## Zutaten

<b>50 g</b> Kürbiskerne	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>250 g</b> Magerquark	<b>100 g</b> Frischkäse
<b>1 EL</b> Kürbiskernöl	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Schraubglas (400 ml; 10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 4 g F, 6 g EW, 2 g KH

## Zubereitung

1. Die Kürbiskerne möglichst klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. 1 EL der gehackten Kerne beiseitestellen. Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken.
2. Quark, Frischkäse und Kürbiskernöl in einem hohen Rührbecher mischen, Kürbiskerne und Knoblauch zugeben und die Mischung mit dem Pürierstab pürieren. Den Aufstrich zum Schluss mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken.
3. Den Aufstrich in das Schraubglas umfüllen und mit den beiseitegestellten Kürbiskernen bestreuen. Der Aufstrich hält sich verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche.