

Rezept

Kürbisspieße mit Haferbrot und Cashewsauce

Ein Rezept von Kürbisspieße mit Haferbrot und Cashewsauce, am 18.12.2025

Zutaten

Für das Haferbrot

- | | | | |
|-------------|--------------------|--------------|---|
| 60 g | zarte Haferflocken | 125 g | Dinkelmehl (Type 630) + 1 TL zum Arbeiten |
| 1 EL | neutrales Öl | | |

Für die Spieße

- | | | | |
|--------------|------------------|-------------|--------------|
| 600 g | Butternut-Kürbis | 1 EL | neutrales Öl |
| 3 TL | Garam Masala | | |

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.