

Rezept

# Veganer Kürbiskern-Aufstrich

Ein Rezept von Veganer Kürbiskern-Aufstrich, am 28.06.2026

## Zutaten

½ Bio-Zitrone	140 g gekochte Kichererbsen (Glas)
½ Bund Schnittlauch	2 EL vegane Frischkäsealternative
4 EL vegane Pflanzencreme	1 EL Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 300 g (6 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 4 g F, 2 g EW, 5 g KH

## Zubereitung

1. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und waschen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

---

2. Alle Zutaten (bis auf den Schnittlauch) in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch einrühren und den Dip in ein sauberes Schraubglas füllen.