

Kräuterladen Hollerblüte

Rezept-Kalender

Rezept des Monats September 2014

Kürbis-Brotaufstrich mit Kräuter-Gewürz-Mischung

Zutaten:

30 g Sonnenblumenkerne
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 haselnuss-großes Stück Ingwer, fein geschnitten
1 – 2 Esslöffel Chili-Kräuter-Öl
250 g Hokkaidokürbis, in keine Würfel geschnitten
3 Esslöffel Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
2 Esslöffel Kräuter-Gewürz-Mischung
1 Teelöffel Wildkräutersalz
bunter Pfeffer aus der Mühle
1 Teelöffel Löwenzahnhonig

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne mit dem Küchenmixer fein mahlen.

Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer im Chili-Kräuter-Öl anbraten, Kürbis und Tomatenmark dazu fügen und unter Rühren kurz mit erhitzen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Löwenzahnhonig dazu geben und mit Kräuter-Gewürz-Mischung, Wildkräutersalz und buntem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Alles 10 Minuten köcheln lassen, dann die gemahlene Sonnenblumenkerne untermischen und noch mal 5 Minuten.

Dann alles fein pürieren.

Den Kürbis-Brotaufstrich am besten in Gläser mit Schraubdeckel füllen und abkühlen lassen.

Schmeckt besonders gut auf kräftigem Roggenbrot! Guten Appetit!