

G'schmackiger Kürbiskas

Rezept LK OÖ, Seminarbäuerinnen/ergibt ca. 250 g Aufstrich

Zutaten

- 150 g Kürbis
- 1 Erdapfel, mehlig (70-80 g)
- 20 g Butter, weich
- 2 EL Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- Kernöl zum Garnieren

So wird's gemacht

Kürbis und Erdapfel weichkochen. Gut abtropfen lassen und am besten im Backrohr bei Restwärme etwas ausdämpfen lassen – so kann Feuchtigkeit verdampfen. Kürbis und geschälten Erdapfel durch eine Erdäpfelpresse drücken (optional mit Gabel fein zerdrücken), Butter und Frischkäse untermischen und pikant abschmecken.

Vor dem Servieren mit etwas Kernöl und falls gewünscht mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Tipps

- In einem ausgehöhlten kleinen Kürbis servieren.
- Kürbis kann auch durch Süßkartoffeln ersetzt werden.
- Je nach Wunsch kann zB mit Kürbiskern-Miso, gehackten Kräutern etc. gewürzt werden.
- Sehr aromatischer Kürbisaufstrich lässt sich auch aus Kürbispüree von Backofen-Kürbis herstellen. Durch das Garen im Backrohr erhält er aromatische Röstaromen und der Wassergehalt ist geringer.