

Rezept Kürbis-Linsen-Aufstrich (vegan)



Zutaten

- ✓ 60g rote Linsen
- ✓ 150 ml Wasser
- ✓ 300g Hokkaido Kürbis
- ✓ 1 mittlere Zwiebel
- ✓ 1 kleine Zwiebel
- ✓ 4 EL Olivenöl
- ✓ 3 EL Currypulver (mit leichter Schärfe)
- ✓ 1 große Zehe Knoblauch
- ✓ 1 Zweig Rosmarin
- ✓ Ein Spritzer Zitronensaft
- ✓ Salz
- ✓ Frisch gemahlener Pfeffer
- ✓ ½ Gemüse-Suppenwürfel oder 2 TL Gemüse-Suppenpulver

Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen und die Linsen mit dem Wasser zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie ganz weich sind. Noch kein Salz dazu geben, denn sonst verlieren die Linsen die Farbe.

Den Kürbis waschen, ein Stück rausschneiden und die Kerne mit einem Löffel rausholen. Ca 300g in kleine Würfel schneiden. Ein Hokkaido Kürbis muss nicht geschält werden, die Schale wird beim Kochen oder Backen ganz weich und gibt eine schöne orange Farbe.

Nun die mittlere Zwiebel schälen und in große Würfel schneiden. Die Nadeln von einem Zweig Rosmarin klein schneiden. Anschließend die Kürbis- und Zwiebelwürfel mit dem Rosmarin und dem Olivenöl vermischen, in eine feuerfeste Form geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 20min backen, bis der Kürbis weich ist.

Den Gemüse-Suppenwürfel mit 2 EL Wasser auflösen und mit den Linsen vermischen und in ein hohes Gefäß geben, damit dann alles püriert werden kann.

1 Zehe Knoblauch zerdrücken und eine kleine Zwiebel klein würfeln und mit Salz und Pfeffer und dem Currypulver ebenfalls zu den Linsen dazu geben.

Nun fehlt nur mehr die Kürbis-Zwiebel Mischung aus dem Ofen. Wenn diese weich ist, zu den Linsen dazu geben und alles mit einem Pürierstab pürieren, bis der Aufstrich eine cremige Konsistenz hat. (Alternativ eignet sich auch ein Blender oder Smoothie Maker um alles zu pürieren.)

Der Aufstrich schmeckt sowohl warm als auch kalt und hält sich in Schraubgläser gefüllt gut einige Tage im Kühlschrank. Warm könnte der Aufstrich auch als Pesto über Nudeln genossen werden.

Rezept Apfel-Karotten-Aufstrich oder Dip Sauce (vegetarisch)



Zutaten

- ✓ 1 großer Apfel
- ✓ 2 mittelgroße Karotten
- ✓ Saft von einer halben Zitrone
- ✓ Schnittlauch
- ✓ 150g Topfen (20%)
- ✓ ½ Becher Naturjoghurt
- ✓ 2 TL Honig
- ✓ Salz oder Kräutersalz
- ✓ Frisch gemahlener Pfeffer

Zuerst die Karotten raspeln, dann folgt der Apfel. Dazu den Apfel vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden und raspeln. Den geriebenen Apfel sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit die Farbe schön bleibt. Alles vermischen und in einem Sieb kurz abtropfen lassen, damit im Aufstrich nicht zu viel Saft ist.

Nun die abgetropften Karotten und Äpfel mit ca. 150g Topfen und einem halben Becher Naturjoghurt vermischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit 2 TL Honig abschmecken. Zum Schluss noch ein wenig geschnittenen Schnittlauch unterrühren.