



Kochen mit Tirol

Kürbis- Aufstrich

Herbstzeit ist Kürbiszeit und Tirol hat einen schmackhaften Brotaufstrich für dich mitgebracht. Probier' es gleich aus und lass dir die herzhafte Jause schmecken.

Dazu brauchst du:

150 g Hokkaido Kürbis
5 Essiggurkerl
1/2 rote Zwiebel
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1/2 TL Mildes Paprikapulver
1/2 Becher Sauerrahm



Rezept-Tipp von
Tirols Freundin
Patricia Schatzlmayr
Ernährungscoach, Autorin
patricia.schatzlmayr@gmail.com



Foto: Patricia Schatzlmayr

SO EINFACH GEHT'S:

- 1.** Wasche zuerst den Kürbis und **schneide ihn** in kleine Stücke. Die Schale oben lassen, die kannst du beim Hokkaido Kürbis mitessen.
- 2.** In einem kleinen Topf **Salzwasser zum Kochen bringen** und den Kürbis darin weich kochen.
- 3.** In der Zwischenzeit schneidest du die **Essiggurkerl und Zwiebel** ganz fein und gibst sie in eine Schüssel.
- 4.** Sobald der Kürbis weich ist, **abgießen und komplett auskühlen lassen**.
- 5.** Nun gibst du alle Zutaten zusammen in eine Schüssel und **pürierst die Menge** kurz mit einem Pürierstab.
- 6.** Stelle die Masse für mindestens **drei bis vier Stunden** kalt, am besten über Nacht.
- 7.** Vor dem Servieren nochmals mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.
- 8.** Wenn du magst, kannst du auch ein **gekochtes Ei** fein schneiden und ebenfalls unter den Aufstrich mischen.

Tirol und Patricia wünschen dir guten Appetit!