

## Kürbis-Aufstrich

...ergibt ca. 2 Schraubgläser à 200 ml...

### Zutaten:

- 400 g** Hokkaido-Kürbis klein gewürfelt
- 5 g** geriebenen frischen Ingwer
- 1** mittelgroßer Apfel in Stücken
- 40 g** getrocknete Kürbiskerne
- 30 g** ungesüßte Mais-Cornflakes (alternativ: Haferflocken)
- 2-3 TL** Salz
- 2 TL** Curry
- 1 Messersp.** Chilliflocken (oder mehr, je nach Schärfbedarf...)
- 1 TL** brauner Zucker
- 150 ml** Wasser
- 1 EL** Rapsöl zum Braten
- 4 EL** hochwertiges Rapsöl

*Die Kürbiswürfel in 1 EL Öl ca. 5 Min. in der Pfanne scharf anbraten, weitere 3 Min. die Apfelstücke in der Mitte der Pfanne mit dem geriebenen Ingwer, dem Curry und dem Zucker mitbraten. Salz und Chilliflocken zugeben, mit 150 ml Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel 10 Min. bei mittlerer Hitze weich garen.*

*In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten. 4 EL Rapsöl und die Kürbiskerne mit dem Stabmixer pürieren, die fertige Kürbismasse und die Mais-Cornflakes zugeben und alles fein pürieren.*

(Haltbarkeit 1-2 Wochen im Kühlschrank / eingekocht 1 Jahr)

Rezeptidee von Renate F. / Gemüse-Werkstatt

Januar 2017