

KÜRBIS-SÜSSKARTOFFEL-AUFSTRICH (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
1 Zwiebel, fein geschnitten
4 EL Albaöl
200 g Hokkaido Kürbis, klein gewürfelt
200 g Süßkartoffel, klein gewürfelt
4 EL Wasser
5 EL Kokosmilch
Salz, Chili, Pfeffer
1 – 2 EL Zitronensaft
3 TL Kürbiskerne, fein gehackt

Zubereitung
Zwiebeln in Albaöl andünsten, Kürbis- und Süßkartoffelwürfel hinzufügen und mit dem Wasser bei kleiner Wärmezufuhr etwa 10 Minuten garen. Kokosmilch und Zitronensaft zugeben und kurz aufkochen lassen. Anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
Gehackte Kürbiskerne unterheben, in ein Schraubglas füllen, erkalten lassen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp
Möchten Sie dem Aufstrich eine scharfe Note verleihen?
Dann schmecken Sie ihn mit frisch geriebenem Ingwer und/oder frischer roter Chilischote ab.

Nährwertinformation pro Portion:
200 kcal | 14 g Fett | 3 g Eiweiß | 18 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®