



Kürbis-Aufstrich

Zutaten

- 120 g Sonnenblumenkerne
- 300 g Kürbisstücke (Hokkaido/Butternuss)
- 20 g Wasser
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 TL Curry mild
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Mutterkümmel
- 20 g Amarant
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Koriander gem.
- frische Petersilie



Zubereitung

1. Amarant und Sonnenblumenkerne in den  geben und **30 Sek./Stufe 10** mahlen und umfüllen.
2. Kürbis und Öl in den  geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
3. Wasser, Amarant-Sonnenblumenmehl, Mutterkümmel, Salz und Koriander zufügen und **3 Sek./Stufe 3** durchmischen, mit dem Spatel nach unten schieben und **10 Min./90 Grad/Stufe 2** dünsten.
4. Zitronensaft und Tomatenmark dazu geben und **20 Sek./Stufe 5-7-8 ansteigend** pürieren.
5. Gehackte Petersilie, Kurkuma und Curry untermischen und mit Sonnenblumenkernen garnieren.

Tipp: Reste vom Aufstrich können mit Wasser verdünnt und erwärmt als Nudelsauce verwendet werden oder auch kalt als Salatdressing/-sauce.

