



Kürbisaufstrich mit Sesam

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Butternut Kürbis	400 g
Salz	
Äpfel, rot	1 St.
Schalotten	1 St.
Zitronen	1 St.
Sesam, weiß	4 EL
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Kürbis waschen, schälen und Enden entfernen. Kürbis längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. In einem Topf Kürbiswürfel mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und ca. 15 Min. weich garen.
2. Inzwischen Apfel waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
3. Eine Pfanne fettfrei auf hoher Stufe erhitzen und Sesam ca. 2–3 Min. rösten. Anschließend auf einen Teller geben und abkühlen lassen. In der Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenwürfel mit Apfelwürfeln darin ca. 4 Min. anschwitzen.
4. Kürbis in ein Sieb abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. In einem hohen Gefäß Kürbis, Zwiebel, Apfel und etwa 150 ml Kochwasser fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sesam unterheben und abschmecken. Bis zum Servieren in Gläser füllen und kalt lagern.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	638 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	21 g
Fette	30 g