

Kürbispesto

300 g	Hokkaido-Kürbis
1	Zitrone
2	Knoblauchzehe
80 g	Parmesan
50 g	Kürbiskerne
2 EL	Rapsöl
150 ml	Olivenöl
1 Prise	Salz, Pfeffer

Kürbis in Würfel schneiden.
Zitronenschale abreiben und 2 EL Saft auspressen.
Knoblauch fein hacken.
Parmesan reiben.



Kürbiswürfel in einer beschichteten Pfanne in Rapsöl 10-12 Minuten goldbraun rösten.
Kürbiskerne und Knoblauch nach 8 Minuten zugeben und mit anrösten.
(Alternative: 2 Minuten andünsten, dann in 50 ml Gemüsebrühe 10 Minuten weich kochen.)
Kürbiswürfel, Kürbiskerne, Knoblauch, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Parmesan und Olivenöl in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Hält mit Öl bedeckt im Kühlschrank 3 Tage, sonst einfrieren oder in Twist-off-Glas einkochen.

Kürbisaufstrich

800 g	Hokkaido
1	Zwiebel, groß
4 EL	Olivenöl
2 TL	Thymianblättchen
8 EL	Gemüsebrühe
2 EL	Kürbiskerne
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Senf
1 TL	Paprikapulver edelsüß
½ TL	Salz
½ TL	Kürbiskernöl



Kürbis in 1 cm große Stücke schneiden.
Zwiebel fein würfeln, in einem Topf im Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten.
Kürbis hinzufügen und 1-2 Minuten dünsten, Brühe dazugießen.
Alles aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

Kürbiskerne ohne Fett rösten, bis sie sich aufblähen, abkühlen lassen.
2 TL zum Garnieren beiseite legen.

2 EL Olivenöl, Thymian, Senf, Paprikapulver, Zitronensaft, Salz und Kürbiskernöl mischen.

Kürbis und Zwiebeln mit Kürbiskernen und Gewürzsoße fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Noch heiß in ausgekochte Twist-off-Gläser füllen oder im Kühlschrank etwa 30 Minuten durchziehen lassen und mit grünen Lauchzwiebelringen und angebratenen Kürbiskernen bestreuen.

Aufstrich auf Brot, zu Pasta, zum Dippen und auch zu Pellkartoffeln oder Ofengemüse.