

Kürbisaufstrich mit Feta

Zutaten:

- 15 g Walnüsse
- 150 g Hokkaido
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Thymian
- ½ TL Oregano
- 4 EL Wasser
- 100 g Feta
- 50 g Sahnejoghurt
- ¼ Bd. glatte Petersilie

Zubereitung:

Walnüsse in einer Pfanne trocken anrösten und abkühlen lassen. Anschließend klein hacken. Kürbis waschen, den faserigen Teil und die Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen, den Kürbis dazugeben und kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Oregano darüber streuen und 4 EL Wasser dazugeben.

Den Kürbis zugedeckt ca. 10 Minuten weichkochen und abkühlen lassen.

Feta in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Den Joghurt dazugeben und glattrühren

Kürbis und Walnüsse und die Feta-Joghurt-Mischung rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, trocknen, Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Creme rühren.

Anschließend kühl stellen.

Tipp: Sie können auch eine andere Kürbissorte verwenden. Dieser muss dann geschält werden.