

Kürbis-Hüttenkäse-Aufstrich

Gesamtzeit **25 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
788 kJ / 188 kcal

Fett: **12,7 g** Eiweiß: **8,6 g**
Kohlenhydrate: **11,5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g Hokkaido-Kürbis
200 g Hüttenkäse
30 ml Olivenöl
30 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
20 ml Zitronensaft
0,5 TL frisch geriebener Ingwer
0,33 TL gemahlener Muskat
30 g geröstete
Mandelblättchen
Petersilienblättchen zum
Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kürbis in Spalten schneiden, mit Olivenöl beträufeln und bei 180 °C etwa 20 Minuten rösten. Abkühlen lassen.

Schritt 2

Hüttenkäse, Ingwer, Zitronensaft, Muskat und Mandelblätter in eine Küchenmaschine geben. Nach Belieben etwas Zitronenschale hinzufügen.

Schritt 3

Den Kürbis und Kikkoman Sojasauce hinzufügen und glatt pürieren.

Schritt 4

Den Aufstrich auf einen Teller geben und vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.