

Veganer Kürbis-Bohnen-Aufstrich

Zutaten für etwa 250 g

- 250 g Hokkaido | alternativ: 250 g Patisson
- 100 g weiße Bohnen, verzehrfertig (z.B. Konserve)
- 1 TL Öl (z.B. Rapsöl)
- 2 EL Mandelmus | alternativ: Nussmus nach Wahl
- 1 TL Agavendicksaft alternativ: 2 TL Dattelsirup
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Kochwasser für Kürbis
- Salz
- Pfeffer
- optional: 1 Knoblauchzehe, geschält und gerieben

Abkürzungen: g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel

Zubereitung

1. Kürbis waschen, entkernen, nach Bedarf schälen und würfeln. 1 große Prise Salz und die Kürbiswürfel in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und in etwa 20 min. weich kochen. Danach über ein Sieb abgießen und etwas von dem Kochwasser auffangen.

2. Kürbiswürfel, Bohnen, etwa 3 EL Kochwasser, Agavendicksaft, Mandelmus, Zitronensaft, Öl und optional Knoblauch in ein höheres Gefäß geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Aufstrich entsteht. Mit Salz und Pfeffer nach Gusto abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Tipp: Wer den Aufstrich flüssiger mag, gibt gern noch etwas von dem Kochwasser dazu.



Foto Credit: freepik.com @ipolly

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit

@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

Haltbarkeit, Lagerung und Tipps

- Der Kürbis Aufstrich ist etwa 5 Tage haltbar.
- Am besten in einem Schraubglas oder ähnlichem aufbewahren.
- Kühl und trocken lagern. Z.B. im Kühlschrank.