



# Kürbis-Bohnen-Aufstrich

## ZUTATEN | CA. 250 G

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

## ZUBEREITUNG | ETWA 30 MINUTEN

**1. Kürbis** waschen, entkernen, nach Bedarf schälen und würfeln. 1 große Prise **Salz** und **Kürbiswürfel** in einen Topf geben, mit **Wasser** bedecken und in etwa 20 Minuten 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.