

Kürbiskernaufstrich

100 gr Butter
100 gr Frischkäse
1 Prise Salz
80 gr Kürbiskerne
1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch
2 EL Kürbiskernöl
Salz und Pfeffer
1 EL Aceto balsamico (weiß)
2 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten



Zubereitung

Butter, Frischkäse und Salz schaumig rühren.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, salzen und fein mahlen (geht gut in der Moulinette).

Schalotte und Knoblauch fein hacken und mit den gemahlenden Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl zu der Buttermischung geben und gut vermengen.

Alles mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.

Zum Schluss den Schnittlauch untermengen und die Masse als Beilage zu kräftigem Brot servieren.

Hält sich mindestens 1 Woche im Kühlschrank

Südliche Rote Paste für heiße Tage – auch ohne Wüste



1 Packung Bulgur (500 gr)
1 Aubergine
3 Karotten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Packung Tiefkühlerbsen (150 gr)
1 Glas Ajvar (Paprikamus)
Kleine Tomaten zum Verzieren

Frische Pfefferminzblätter, Arabische Gewürzmischung (Muskat, Pfeffer, Koriander, Kumin, Nelke, Zimt, Kardamom, Paprika, Chili)
Salz
Honig
Olivenöl

Zubereitung:

Bulgur 15 min in Gemüsebrühe kochen.

Aubergine kleingewürfelt mit einer geraspelten Karotte und kleingemachtem Knoblauch in Olivenöl weichdünsten. Erbsen hinzufügen und mitkochen lassen.

Bulgur in einer Schüssel mit Ajvar mischen, kleingehackte Zwiebel und zwei rohe geraspelte Karotten dazugeben.

Das abgekühlte Gemüse untermengen. Mit Salz, Honig, feingeschnittenen Pfefferminzblättern und 1 TL Arabischer Gewürzmischung abschmecken.

Mit kleinen Tomaten und frischen Pfefferminzblättern dekorieren.