

KOCH REZEPT

DES MONATS

September 2026

Kürbis Aufstrich

Deine Zutaten

- 200 g Hokkaido
- 70 g Karotten
- 100 ml Wasser
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 80 g Frischkäse light
- 2 EL Olivenöl

Die Zubereitung

Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.

Hokkaido-Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Beides zusammen mit dem Wasser in einem Topf weich dünsten und dann auskühlen lassen.

Nun den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Weiters Knoblauch, Salz, Olivenöl und Pfeffer zum

Gemüse geben. Alles fein pürieren und dann den

Frischkäse dazu geben und unterrühren.

Gut zu wissen:

Hokkaido und Karotten liefern viel Beta-Carotin, das der Körper zu Vitamin A umwandeln kann. Vitamin A trägt unter anderem zur Erhaltung normaler Sehkraft und Haut bei.

Rezept für 2 Portionen:

pro Portion 173 kcal/ 5,2 g
EW/12,2 g Fett/ 9,5 g KH = ca. 1
KE



Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böheimkirchen