



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt

Klimatisch Kürbis

Kürbisdip

500g Kürbis (Hokkaido, Butternut, Muskat, Tetsukabuko...), 1 Zweig frischer Rosmarin feingehackt, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Koriander gestossen, ½ TL Chilliflocken, 1 Bioorange Schale und Saft, ca 4 EL Olivenöl, Meersalz, ca. 150g Feta oder Frischkäse

Kürbis schälen . (ausser Hokkaido). Für die Marinade Orange auspressen und Schale fein abreiben. Mit Olivenöl, gestossenem Koriander und Chili verrühren. Kürbis In dünne Streifen schneiden und marinieren. Im vorgeheiztem Backofen bei 200°C auf einem Backblech mit dem ungeschältem Knoblauch ca 20 min weich backen. Knoblauch schälen und zusammen mit dem Kürbis zerdrücken oder nach Gusto fein pürieren. Frischkäse oder pürierten Feta darunterheben und gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Lecker zu frischem Brot oder als Gemüsedip,

Varianten:

Für eine vegane Variante: Veggiefrischkäse, Tahina, Mandelmuss oder Erdnussmuss mit dem Kürbispüree vermischen.

Marinierte Kürbisspalten mit dem zerbröckeltem Feta oder gehackten Walnüssen (vegan) überbacken und mit Salat geniessen.

Statt Rosmarin passt auch Thymian oder frischer Basilikum (nach dem Backen zufügen) dazu.

