



Kürbisbrottaufstrich

200 g Kürbis,
1 Packung Frischkäse oder/und Quark oder Tofu,
½ TI Gemüsebrühpulver,
Pfeffer,
Salz,
Curry,
1 bis 2 Knoblauchzehen,
Kräuter

Zubereitung:

Kürbis schälen und fein raspeln, mit Gemüsepulver, etwas Olivenöl und einem kleinen Schuss Apfelsaft langsam weich dünsten und dann abkühlen lassen. Frischkäse glatt rühren, die Kräuter und den abgekühlten Kürbis in kleinen Mengen unterrühren, nach Geschmack würzen.