



## Aufstriche und Dipps im Herbst

### **Kürbisaufstrich**

1 Zwiebel  
300 g Kürbis  
140 g Butter  
140 g Tomatenmark  
viele Kräuter quer durch den Gemüsegarten  
Salz  
2 TL Gemüsebrühe

Zwiebel hacken, Kürbis raspeln und mit 20 g Butter 2 Minuten andünsten. Dann Kräuter hacken und mit den restlichen Zutaten mischen, alles zusammen ca. 8 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Noch heiß in Gläser füllen.

Passt gut zu Brot, Nudeln, Reis oder als Füllung für pikante Pfannkuchen.

### **Rucola-Pesto**

1-2 Knoblauchzehen  
50 g Parmesan  
60 g Pinienkerne, Mandeln oder Haselnüsse  
100 g Rucola  
120 g Olivenöl  
Pfeffer und Salz

Knoblauch hacken, Parmesan fein reiben, Nüsse hacken, Rucola grob zerkleinern, alles mit dem Pürierstab zerkleinern, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und nochmals pürieren.

Als Aufstrich zu verwenden, wenn Sie nur die Hälfte des Öles nehmen.

### **Lauch-Aufstrich**

1 Knoblauchzehe  
½ Bund Petersilie  
100 g Lauch  
1 Packung Frischkäse

Knoblauch, Petersilie und Lauch fein hacken, zusammen mit Frischkäse pürieren.

Guten Appetit!