

Kürbis-Frischkäse Brotaufstrich

So ein feiner Aufstrich auf gutes Brot hat schon was. Ursprünglich war die Rezeptur in etwas ähnlicher Form als Cannelloni-Füllung gedacht – und auch als solche erfolgreichst mit Gaumenorgasmen verkostet.

Da hab ich mir dann gedacht während des Zubereitens (mann muss ja kosten ;)) – das wär ein feiner Brotaufstrich: Ist es auch. :)

Also, was tun:

1 Hokkaido

200-250gr veganer Frischkäse, was halt so in einer Packung drinnen ist, Bio wär' nicht schlecht

100-150ml Gemüsebrühe

ca. eine halbe Handvoll Kürbiskerne (sehr kleine Hände etwas mehr, Klodeckel mit Finger nehmen etwa weniger)

Thymian, Salz, Pfeffer

Butter

Wir beginnen mit dem fröhlichen in zwei Teile schneiden des vorher gewaschenen Kürbisses (nein, muss nicht geschält werden – die Haut darf mitverzehrt werden, deshalb soll er ja gewaschen werden)

Dies beschert uns 2 Hälften, zumindest mehr oder weniger, je nach Schnittgenauigkeit. Die kernigen Innereien entfernen wir nun und kratzen den Kürbis aus. Alsdann beginnen wir aus dem verbliebenen Fruchtfleisch ca. 1 cm große Würfelchen zu formen, ein Messer leistet hierzu erstaunlich gute Dienste. Diese Übung praktizieren wir so lange bis wir ca. 400 – 500gr Hokkaido-Fruchtfleisch in Würfeln haben. Normalerweise müsste jetzt vom Kürbis noch etwas überbleiben – also nicht wegwerfen. Aus dem Rest lässt sich superlecker Suppe machen. Und wer grad keinen Bock auf diese Fleißaufgabe hat friert ihn einfach ein für ein andermal.

Nach diesem Armmuskeltraining erhitzen wir etwas Alsan in einer Pfanne (oder großer Topf), lassen sie schön zergehen und geben dann die Kürbiswürfel dazu (nicht jene welche für's Einfrieren oder Versuppen bestimmt sind!!!!) und lassen sie mal so für 5 Minuten bei guter Hitze schwitzen; - und immer schön umrühren ;) . Nun löschen wir mit der Gemüsebrühe ab, Deckel drauf (auf die Pfanne, oder großer Topf) und lassen es weitere 10 min köcheln.

Währenddessen es der Kürbis richtig schön badeheiß hat widmen wir uns den Kürbiskernen – denn die sind zu groß und wollen etwas zerkleinert bzw. gehackt werden. Nun, das Hacken von diesen nicht besonders großen Dingen erweist sich nicht nur als mühsam, auch die sorgfältig zerteilten Kernchen neigen stark zur Flucht – was heißen will, sie sind dann überall, aber nicht auf der Anrichte. Um dennoch zu einem guten Ergebnis zu kommen habe ich die Politikermethode entwickelt. Man (frau auch) gibt die Kerne (könnten ja rein theoretisch auch Politiker, Banker, etc. sein) in einen Beutel (Sack, Frischhaltebeutel, etc.), verschließt sorgfältig, legt diesen dann auf ein Brett, greift zum Hammer und schlägt wahllos auf den Sack – es trifft keinen Falschen. So bekommt man sie klein! Natürlich können mann und frau die Kerne auch im Zerkleinerer des Vertrauens (Mixer, Zauberstab, etc.) kleinheckseln, macht aber weniger Spass.

Nach dieser herzerfrischend guttuenden Übung sollten die 10 min vorüber sein. Also – Deckel runter von der Pfanne (oder großen Topf) und unter Rühren den Kürbis noch solange schmoren lassen bis die restliche Flüssigkeit aufgebraucht ist.

Den Kürbis (fastschonBrei) am besten in eine Rührschüssel umbetten und nun mit einem Löffel oder einer Gabel liebevoll, aber kräftig, massieren – und das solange bis ein einheitliches Mus entstanden ist.

Zur Hochzeit mit dem Frischkäse (was heißen soll Frischkäse und Kürbisbrei werden nun miteinander verrührt) ein feierliches Traraaa, als Beigaben die Politi .. sorry, Kürbiskerne und Thymian (nach Geschmack selbstverständlich, geht auch mit Oregano, Majoran oder was sonst das Gaumenherz höher schlagen lässt) hinzugeben, kräftig aber mit Gefühl durchrühren und zu guter Letzt mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!!!

Mahlzeit!

Die Verwendung des Rezepts ist ausschließlich zum persönlichen Gebrauch gestattet. Jede Vervielfältigung und Weitergabe, in welcher Form auch immer, ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Jede kommerzielle Anwendung der hier veröffentlichten Rezepte ist strikt untersagt und bedarf gleichfalls der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Das Copyright liegt bei Marco Lombardi.