



Winterdipp mit Kürbis und Ingwer



Hast auch Du keine Lust auf diese viel zu kurzen und viel zu dunklen Wintertage? Kein Grund zu verzagen! Denn wir haben ein Rezept gegen den Winterblues und dippen die kalte Jahreszeit einfach weg: Mit einem leckeren Dipp, der die Laune hebt!



2P 30M 2T

ZUTATEN

1 Flaschenkürbis
2 cm frischen Ingwer
4 EL Tahin (Sesampaste)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimt
1 Knoblauchzehe (gepresst)
Saft von 1 Zitrone (Bio)
Etwas Wasser
Salz und Pfeffer
Olivenöl
Ein paar Basilikumblätter
Eine Handvoll Kürbiskerne



Tipp

Dazu schmeckt besonders gut frisches Bauernbrot.

SO BEREITEST DU DER WINTERDIPP

- 1 • Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 1 • Den Backofen auf 200° C vorheizen.
- 2 • Den geschälten Kürbis in Stücke schneiden und auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und für ca. 45 Minuten in den Ofen schieben.
- 3 • In der Zwischenzeit die Kürbiskerne ohne Fett bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anrösten. Den Ingwer fein reiben. Die Kürbisstücke zusammen mit den anderen Zutaten (bis auf die Basilikumblätter und die Kürbiskerne) in der Küchenmaschine (oder mit einem Stabmixer) fein pürieren.
- 4 • Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Dipp in eine Schale füllen. Abschließend mit Basilikum und den gerösteten Kürbiskernen garnieren. Guten Appetit!