



Kürbiskern-Dip

ein fein nussiger Aufstrich

Zubereitung

1. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, danach auskühlen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und mit einer Knoblauchpresse in den Schmand drücken. Kürbiskernöl und Zitronensaft unterrühren. Danach die Kürbiskerne und den Schnittlauch untermischen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.



Zubereitungszeit: Kurz

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

Naturata Zutaten

- 2 EL Kürbiskernöl, steirisch, g.g.A.
- Atlantik Meersalz, fein

Weitere Zutaten

- 20 g Kürbiskerne
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Becher Schmand
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL Schnittlauchröllchen
- Pfeffer