

# Kürbis-Dip

## Zutaten | 4 Portionen

400 g	Kürbisfleisch (Z.B. gelber/roter Zentner oder Hokkaido)
1 EL	Petersilie
1 EL	Dill
200 g	Frischkäse
200 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

## Zubereitung:

- Kürbisse bei denen die Schale mit verwendet wird, gut abwaschen (z.B. Hokkaido).
- Alle anderen Kürbisse, halbieren (ggf. in kleinere Segmente unterteilen), vom faserigen Inneren und den Kernen befreien und schälen.
- Kürbisfleisch würfeln und in wenig Wasser je nach Kürbissorte 8 - 15 Minuten weich kochen.
- Anschließend sehr gut abtropfen lassen, pürieren und abkühlen lassen.
- Kräuter waschen, abtupfen und fein schneiden bzw. hacken.
- Frischkäse, Crème fraîche, Gewürze und die Hälfte der Kräuter in einer Schüssel miteinander verrühren, Kürbispüree unterrühren, abschmecken.
- Den Dip in eine schöne Schüssel füllen und mit den restlichen Kräutern bestreuen.

## Tipp:

Der Dip schmeckt sehr gut zu Pellkartoffeln, Gemüsesticks, Baguette od. gegrilltem Fleisch/Fisch.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 204 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
244 kcal	19,2 g	9,78 g	7,83 g	117 mg

