Herbstlicher Kürbis-Feta-Brotaufstrich

Einkaufsliste:

Für den Brotaufstrich:
1 Hokkaido (ergibt ca. 250g Kürbismus
150g Feta
100g Frischkäse
60g Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Basilikum
2-3 Knoblauchzehen
1-2 EL Tomatenmark
1TL Salz
1/2 TL Cayennepfeffer
1TL Paprikapulver
Pfeffer nach Belieben
Chili nach Belieben

Für 4 Doppeldecker
8 Scheiben Brot, LIEKEN URKORN, z. B. Fit & Vital Dinkel-Vollkorn
je 1-2TL Brotaufstrich
ca. 4 Tomaten
30g Parmesan
100g frischen Spinat
etwas frischen Basilikum

So wird's gemacht:

Kürbis vierteln, entkernen und bei 150°C im Ofen rösten 45 Minuten - mit der Schale nach unten. Aus dem Ofen nehmen, von der äußeren Hülle befreien und Kürbisfleisch in einen Mixer geben und pürieren. Mus in eine Schale geben oder in Gläser füllen, luftdicht im Kühlschrank lagern.

Restliche Zutaten vorbereiten. Feta in Würfel schneiden, Frischkäse cremig rühren, Frühlingszwiebeln fein hacken, Knoblauch pressen. Kräuter nach Belieben hacken. Alle Zutaten inkl. Kürbismus in ein hohes Gefäß geben und pürieren bis gewünschte Konsistenz erreicht ist.

1-2 TL Brotaufstrich auf dem Bot verteilen, Tomaten und Spinat waschen. Tomaten und Parmesan in dünne Scheiben schneiden und nach Belieben auf das Brot geben, mit 1-2 Blättern Basilikum belegen. Fertig.