Kürbis Salsa

Leckere Kürbis Salsa mit frischem Kürbis

Vor einiger Zeit gab es bei uns diese super leckere Kürbis Salsa. Für unser Mittagessen hatten wir Wraps geplant. Da dachte ich, das wäre eine gute Gelegenheit, aus meinem restlichen Kürbis eine würzige Salsa zu machen. Das hat auch prima funktioniert und die fertige Salsa ist wirklich lecker geworden. Unsere Wraps haben wir mit frischem Salat, gebratenem Hähnchen, Gurken, Tomaten, Paprika, Zwiebeln und einem guten Klecks der Salsa belegt. Kann ich nur empfehlen das war richtig gut.

In diesem Fall hier hatte ich Reste von einem Butternuss Kürbis. Anstelle dessen könnt ihr aber auch problemlos einen Hokkaido Kürbis verwenden. Wenn ihr es nicht so scharf mögt, solltet ihr eventuell weniger Chili verwenden, oder sie ganz weglassen. Die fertige Salsa ist schon gut würzig durch die Chili. Anstelle des Honigs könnt ihr auch Zucker, Ahornsirup oder Agavendicksaft benutzen.

Würzige Salsa mit Butternuss Kürbis, Knoblauch & Chili

Für die Kürbis Salsa zuerst den Kürbis, die Zwiebel und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Chili und Knoblauch fein hacken. Kürbis, Zwiebeln, Paprika, Chili und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Honig dazu geben, kurz etwas karamellisieren lassen und mit der Brühe ablöschen.

Die Gewürze dazu geben und für etwa 10-15 Minuten sanft köcheln lassen. Mit dem Pürierstab die Hälfte der Salsa pürieren. Anschließend gut umrühren und noch heiß in Gläser abfüllen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR DIPS & SAUCEN

Persimmon-Orange-Hot Sauce

Habanero Passion Fruit Hot Sauce

Pineapple Lemon Drop Hot Sauce

Blueberry Apple Hot Sauce

Habanero Melon Hot Sauce

Fruchtige Chili Sauce

Kürbis Salsa

Sesam Dressing

KALORIENARME REZEPTE

150 leckere Ideen unter 500 Kalorien für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten

mehr Infos zum Buch

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN

Buntes Chili-Knoblauch-Zwiebel-Salz

Chili-Knoblauch-Zwiebel-Salz

Jalapeño Salz

Chili Salz

Ingwer-Knoblauch-Paste

Kebab-Gewürz

Taco Gewürzmischung

Gyros Gewürz selber machen