

Rezept

Hokkaido aus dem Ofen

Zutaten für 2-3 Portionen

Arbeitszeit: ca. 25 min

- 1 Kürbis ca. 1,2 kg Hokkaido
- 3 Knoblauchzehen
- 150 ml Olivenöl
- 3 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver rosenscharf
- 1 EL Currypaste gelb je nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- Naturjoghurt
- Frische Minze

Der Hokkaido wird mit Schale gegessen, daher diesen zuerst gründlich reinigen und den Stiel grob rausschneiden. Den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen, anschließend den Kürbis in 2 bis 3 cm dicke Spalten schneiden, diese werden gesalzen.

Den Knoblauch putzen und schön zerkleinern und in das Olivenöl geben, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver, die Currypaste dazugeben und alles gut verrühren. Die fertige Marinade in einer Schüssel über den Kürbis geben und alles gut durchschwenken. (Kann auch gern über Nacht stehen gelassen werden um die Marinade besser einziehen zu lassen.)

Zum garen wird der Kürbis in eine Auflaufform gegeben und die Marinade übergegossen. Nun das Ganze im Backofen bei ca. 200°C für etwa 25 Minuten backen. Dazu passt ein frischer Joghurt Minze Dip. Dazu den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl und geschnittene Minze unterrühren.

Guten Appetit.

KW38_Hokkaido_als_wuerziger_Ofenkuerbis.pdf

