

Rezept

Kürbisgemüse mit Rosmarin

Zutaten für ca. 2 Portionen

Arbeitszeit: ca. 30 min

- 1 Hokkaido
- Frischer Rosmarin (3 Zweige)
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel

Den Kürbis gründlich waschen und vom Stiel befreien, den Kürbis aufschneiden und die Kerne entfernen. Den Kürbis nun in schöne Würfel schneiden.

In einem Tiegel etwas Butter zerlassen, die fein gehackte Zwiebel darin glasig werden lassen und den Knoblauch einpressen. Den Rosmarin waschen und je nach Vorliebe zupfen oder als Stängel zum späteren entnehmen dazu geben.

Die Kürbiswürfel in den Tiegel geben und schön rösten, bzw. garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Wer mag kann den Kürbis auch im Ofen garen. Dazu etwas Olivenöl mit Salz, Pfeffer und gepresstem Knoblauch vermengen, den Kürbis in Stücke teilen und damit marinieren, den Rosmarin zugeben und bei 180°C für ca. 45 min. backen.

Guten Appetit!

KW38_Kuerbisgemuese_mit_Rosmarin.pdf