Rezept

Kuerbis Butternut aus dem Ofen

Zutaten für 2-3 Portionen
Arbeitszeit: ca. 20 min

- 1 Kürbis ca. 1,5 kg Butternut
- 2-3 Knoblauchzehen
- 150 ml Limetten Öl
- Frische Paprika
- 2-3 Schalotten
- Salz und Pfeffer
- Frische Tomaten
- Rosmarin
- Etwas Aubergine
- Frische Champignons
- Parmesan oder Fetakäse

Den Kürbis gründlich reinigen und längs in 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden, die Schale kann dabei dran bleiben. Die fertigen Scheiben von Kernen und dickeren Fasern befreien, anschließend auf einem Backblech verteilen. Die Scheiben gekreuzt einschneiden und mit dem Öl bestreichen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Nun kann das Blech schon in den vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C. Hier kann er nun für ca. 20 Minuten bleiben. In dieser Zeit kann die Paprika in kleine Würfel geschnitten werden, die Tomaten und die Schalotten dazu würfeln, den Knoblauch fein schneiden und unterrühren. Auch ein paar Scheiben der Aubergine können in feine Würfel geschnitten und untergerührt werden. Abschließend noch die Champignons schneiden und zugeben.

Die fertige Gemüsemischung mit etwas frischem Rosmarin auf die Kürbisscheiben geben und kurz mitbacken. Anschließend den Käse je nach Vorliebe drüber geben und servieren.

Die Schale von dem Kürbis lässt sich nach dem backen schön leicht lösen.

Guten Appetit.

KW39_Kuerbis_Butternut_aus_dem_Ofen.pdf