

Rezept für Ofenkürbis

Zutaten:

- 1 kg Kürbis (Butternut, Sweet Dumpling, ...)
- eine rote Zwiebel
- 2-3 EL Kürbiskerne
- eine Knoblauchzehe
- 4 EL Öl
- einen großen Zweig Rosmarin
- etwas Salz



Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Kürbis gründlich waschen, halbieren und Kerne entfernen.
3. Auf das Kürbisfleisch kommen nun Salz, die Kürbiskerne, klein gehackter Rosmarin und Knoblauch, in Scheiben geschnittene Zwiebel und zum Schluss das Öl.
4. Im Backofen ca. 45 Minuten backen. Bei kleineren Kürbissen verkürzt sich die Backzeit. So braucht der Sweet Dumpling etwa eine halbe Stunde. In der Zeit kann der Tisch gedeckt und wenn gewünscht noch ein Salat zubereitet werden.
5. Kürbishälften aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen und dann einfach auf den Tisch stellen und gemeinsam auslöffeln.

Tipps und Variationsmöglichkeiten

- Streuen Sie Chili über den Kürbis oder variieren Sie mit verschiedenen anderen Gewürzen wie Oregano, Salbei und Thymian.
- Geben Sie sehr fein gewürfelte Karotten über den Kürbis.
- Reichen Sie zum Essen einen Sauerrahmdip, empfiehlt sich vor allem bei scharfer Würzung.
- Bei sehr großen Kürbissen können Sie das Kürbisfleisch vor dem Würzen etwas einschneiden, so gart er gleichmäßiger und schneller durch.