

Gebackener Butternutkürbis mit Knoblauch-Kräuter-Öl

Zutaten für 4 Portionen:

1 Butternutkürbis – 4-6 Knoblauchzehen – 1 Bund Kräuter (je nach Geschmack Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin oder gemischt...) – Olivenöl – Salz

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200°C vorheizen
- Den Kürbis waschen, längs halbieren (wenn der Kürbis sehr groß ist, die Hälften auch noch einmal quer halbieren, um die Garzeit zu verkürzen)
- Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch kreuzweise mit einem Messer einritzen
- Knoblauch schälen und in eine kleine Schüssel pressen
- Kräuter waschen, trocknen und fein gehackt zum Knoblauch geben
- Öl zugeben (ca. 6-8 EL), alles gut verrühren und mit Salz abschmecken
- Das Kräuter-Öl reichlich auf den Kürbishälften verteilen
- Im Ofen backen bis der Butternutkürbis weiche ist
- Dazu passt ein frischer Kräuterquark

Wir wünschen guten Appetit!



Biogemüse
Huppertz