

Butternut-Kürbis aus dem Ofen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Zum Garnieren

1/4 Bund Petersilie

Wenn die ersten Blätter ihre Farbe von saftigem grün auf braun-rot wechseln, kommt für mich erstmal nur noch ein Gemüse auf den Tisch – Kürbis! Aber welchen nehmen, es gibt so viele... Hokkaido ist dir sicher geläufig, aber greif doch mal zum **Butternut-Kürbis**! Was du mit ihm zubereiten solltest? **Butternut-Kürbis aus dem Ofen**! Also schnapp dir das Herbstgewächs, teile ihn einmal längs, hol die Kerne raus, mach eine würzige Füllung und dann ab damit in den Ofen.

Um die Wartezeit auf diesen orangefarbenen Leckerbissen erträglicher zu machen, rühr nebenbei einen **Ziegenfrischkäse-Dip mit Honig** zum Butternut-Kürbis aus dem Ofen an. Und ist der Kürbis dann innen buttrig weich und außen lecker gebräunt, heißt es für dich nur noch: **Löffel in die Hand und glücklich schlemmen!**

- 1 -

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Butternut-Kürbis waschen, halbieren und Kerne mit einem Löffel ausschaben. Fruchtfleisch an der langen Kürbisseite mit einem Löffel etwa 2 cm tief aushöhlen. Dabei einen Rand von etwa 2 cm stehen lassen. Kürbishälften mit den Schnittflächen nach oben auf das Backblech legen.

- 3 -

Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Olivenöl mit Knoblauch, Kräutern, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer

Zutaten für 2 Portionen

Für den Kürbis

1 Butternut-Kürbis
3 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 Zweig(e) Rosmarin
2 Zweig(e) Tymian
1 Zweig(e) Oregano
1 Teelöffel Zitronenabrieb
Salz, Pfeffer

Für die Füllung

160 g Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Esslöffel körniger Frischkäse
50 g Parmesan
2 Handvoll Walnüsse
1/4 Teelöffel Muskat

Für den Dip

150 g Ziegenfrischkäse
50 g Crème Fraîche
2 Esslöffel Milch
2 Teelöffel Honig
Salz, Pfeffer

Butternut-Kürbis aus dem Ofen

verrühren. Marinade über die Kürbishälften geben.

- 4 -

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit Olivenöl kurz andünsten. Spinat in die Pfanne geben, bis dieser einfällt und mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse hacken, Parmesan reiben und zusammen mit Spinat, körnigem Frischkäse und Muskat in eine Schüssel geben und gut vermengen.

- 5 -

Ausgehöhlte Kürbishälften mit der Füllung füllen und ca. 45 Minuten im heißen Ofen backen.

- 6 -

Währenddessen für den Dip alle Zutaten verrühren.

- 7 -

Zum Garnieren Petersilie fein hacken. Kürbishälften mit Petersilie toppen und mit Dip servieren.