

Herbst vom Blech: Gerösteter Ofenkürbis mit Feta und Sesam

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1 Butternutkürbis
3 Esslöffel Öl
2 Esslöffel Sesam
2 Esslöffel Kürbiskerne
2 Esslöffel Honig
2 Esslöffel Balsamico
50 g Feta
1/4 Teelöffel Cayenne
Salz, Pfeffer

Herbstzeit ist Kürbiszeit - das ist nichts Neues. Um die kurze Kürbis-Saison aber optimal auszukosten, müssen es nicht immer extra komplizierte Gerichte sein. Besonders aromatisch wird der knallige Kollege aus dem Gemüseregal als Ofenkürbis, mit Sesam und Honig geröstet und mit würzigem Feta bestreut. Extra einfach, extra schnell und extra lecker!

- 1 -

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

- 2 -

Kürbis halbieren und schälen. Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben und Fruchtfleisch in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden.

- 3 -

Kürbis mit Öl vermengen, mit Cayenne, Salz und Pfeffer würzen und auf das Backblech geben. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen, dabei nach 20 Minuten wenden und mit Sesam und Kürbiskernen vermengen.

- 4 -

Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und direkt auf dem Blech mit Honig sowie Balsamico beträufeln. Feta darüber bröseln.