Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Gebackener Kürbis mit Schafkäse

Hauptspeise Gemüse Herbst Low Carb Vegetarisch

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●○○○

Den Hokkaidokürbis gründlich waschen, abtrocknen und in zwei Hälften schneiden. Mit einem Esslöffel die Kerne entfernen; anschließend den Kürbis in Streifen schneiden. In eine feuerfeste Form oder auf einem Backblech verteilen. Den Schafkäse über den Kürbis „zerbröseln“. Mit ausreichend Olivenöl besprenkeln, dann salzen und pfeffern. Zum Schluss noch getrockneten Kräutern, Kerne und Samen nach Belieben darüber streuen und im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C (Umluft) ca. 30-35 Minuten backen.

Tipp: Nach Belieben frischen Petersilie als Farbtupfer darüber streuen.

Zutaten

- 1 großer Hokkaido-Kürbis
- 150 g Schafskäse Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Kräuter (getrocknet)
- Kerne/Samen optional
- (z.B. Chiasamen, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne usw.)
- Petersilie frisch