

Nah&Frisch

Professional

Gebackener Kürbis mit Schafkäse

Hauptspeise

Gemüse

Herbst

Low Carb

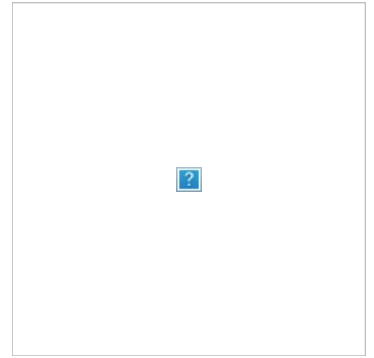
Vegetarisch

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