



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 28 Min. Backzeit

pro Portion: 2293 kJ, 548 kcal, 39,2 g Kohlenhydrate, 28,1 g Eiweiß, 31,3 g Fett, 35 mg Cholesterin, 1,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Mit diesem schnellen und einfachen Kürbisrezept genießt du den Herbst in vollen Zügen. Teile einen Hokkaidokürbis in zwei Hälften. Die Kürbiskerne dienen später als Topping. Dafür werden sie gewaschen, getrocknet und geröstet. Das Kürbisfleisch wird in kleine Spalten geschnitten und zusammen mit etwas Öl, Honig, Salz und frischem Thymian im Ofen gebacken. In der Zwischenzeit bereitest du den Tofu-Dip mit Zitronensaft, Öl, Salz und Knoblauch. Kurz vor Ende der Backzeit kommt zum Kürbis noch köstlicher Feta und gibt dem Gericht den letzten Pfiff. Jetzt nur noch Kürbiskerne on top, dippfen, schlemmen und genießen.

Step 1:

Zuerst den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann halbierst und entkernst du den Hokkaido Kürbis. Die Kerne dabei in einer Schüssel sammeln und vom Fruchtfleisch lösen – das funktioniert am besten unter Wasser.

Step 2:

Anschließend die Kerne gut abtrocknen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Salzen und für 8 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen und kleinhacken.

Step 3:

Den entkernten Kürbis in 2 cm dicke Streifen schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit Öl, Salz, Honig und Thymian würzen. Für 15 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze im Ofen garen.

Step 4:

Nach den 15 Minuten Backzeit den Feta darüber verteilen und für weitere 5 Minuten backen.

Step 5:

Währenddessen schon den Tofu-Dip zubereiten. Dafür den Tofu mit Öl, Salz, Knoblauchpulver und Zitronensaft zu einer cremigen Masse pürieren.

Step 6:

Kürbiskerne über den gebackenen Kürbis verteilen und mit dem Tofu-Dip servieren.

Zutaten

Für das Kürbiskern-Topping:

500 g Hokkaido Kürbis
1 EL Salz

Für den Ofen-Kürbis:

1 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL Honig
4 Zweige Thymian
100 g Feta

Für den Tofu-Dip:

200 g Tofu, classic
1 EL Öl
1 TL Salz
1 TL Knoblauchpulver
Saft einer halben Zitrone

Sonstiges:

Auflaufform
Küchenpapier
Pürierstab