

Kürbis aus dem Ofen



Du brauchst für 4 Personen

- x 1 kleinen oder ½ großen Hokaidokürbis
- x 1 - 2 Zehen Knoblauch
- x 2 - 3 El Öl
- x 2- 3 Zweige Rosmarin oder ½ Teelöffel getrockneten Rosmanrin
- x Salz & Pfeffer zum Abschmecken
- x wer mag kann mit geschroteter scharfer Paprika oder Currypulver zusätzliche Aromen hinzufügen

Zubereitung

1. Kürbis waschen und halbieren. Mit einem Esslöffel die Kerne und Fäden aus dem Gehäuse schaben.
2. Den Kürbis in Spalten oder Stücke schneiden. Der Hokaido ist ein fester Kürbis, ein großes Brotmesser ist hilfreich. Die Stücke in eine große Schüssel legen. Kids lasst euch dabei von euren Eltern helfen!
3. Rosmarin waschen und vom Stängel abziehen. Mit einem großen Messer fein wiegen (zerkleinern) und über die Kürbisstücke streuen.
4. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse jagen. Mit 2-3 Esslöffel Öl und etwas Salz in die Kürbisschüssel geben und alles gut Mischen.
5. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder flache Auflaufform verteilen und für 15-20 Minuten bei 200 °C in den Backofen schieben. In den letzten 5 Minuten nochmal die Grillfunktion dazuschalten um die berühmten Röstaromen hervor zu kitzeln.

Tipp: Sauerrahmdip für den cremigen Abschluss

Einen Becher Sauerrahm (Schmand) nehmen, wer weniger Power sprich Fett möchte kann auf Saure Sahne zurückgreifen, die hat ca. 10% Fett statt 24% wie beim Schmand. Den Schmand in eine kleine Schüssel geben und mit Salz, den Kräutern und Salz gut verrühren. Mit der Prise Zucker und wer mag Zitronensaft abschmecken. Wem der Dip zu fest ist, kann noch einen Schluck Milch oder Wasser zugeben.