



## Gebackener Kürbis

### mit Paradieser-Raita

#### Anleitung

1. Für die Raita die Paradieser würfeln, einige Korianderblätter zur Seite legen für die Dekoration.
2. Dann die restlichen Korianderblätter mit den Paradieser, dem Joghurt und den Gewürzen grob pürieren.
3. Den Kürbis waschen, in Scheiben schneiden, mit Öl, feingehacktem Chili, Sesam, Salz und gemahlenem Bockshornklee marinieren und im Backrohr bei 200 °C ca. 20 Minuten grillen.
4. Am Ende mit der Raita und den Kürbiskernen servieren.

#### Benötigte Zutaten

Raita:

150 g **Premium Naturjogurt**  
3,6%

2 Paradeiser

1 Msp. Cumin (Kreuzkümmel)

2 EL Koriander

1 EL Kürbiskerne geröstet

Salz, Pfeffer

Kürbis

1/2 Stück Hokkaidokürbis

2 EL Öl

etwas frischer Chili

1 EL Sesamsamen (schwarz)

1 Prise Salz

1 Msp. Bockshornklee  
gemahlen

#### Nährwerte pro Portion

13 g Fett 9 EW 17 Kohlenhydrate 228 kcal 1.4 BE



Ein Rezept der:  
AMA Marketing