



Gebackener Kürbis

Gebackener Kürbis sorgt für herbstlichen Genuss! Dieses Kürbis Rezept mit aromatischen gebackenen Kürbisspalten bringt Hokkaido Kürbis und würzige Paradeiser-Raita unkompliziert auf den Tisch

Anleitung

1. Für die Raita die Paradeiser würfeln, einige Korianderblätter zur Seite legen für die Dekoration.
2. Dann die restlichen Korianderblätter mit den Paradeiser, 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.

Wie wird Kürbis im Ofen knusprig?

Unsere Tipps:

Für extra knusprige Ofen-Kürbisspalten die Stücke vor dem Backen in Stärke oder Paniermehl wenden, das entzieht Feuchtigkeit und sorgt für eine goldbraune Kruste.

Dünne Kürbisspalten werden schneller knusprig als dicke Scheiben.

Den Kürbis bei hoher Temperatur (200-220 °C) backen und während des Backvorgangs einmal wenden, so wird jede Seite schön gebräunt.

Kürbis im Ofen wird besonders aromatisch, wenn er mit Kräuteröl bestrichen wird.

Backblech nicht überladen und Spalten mit Abstand verteilen, das verhindert Dampf und macht den Kürbis knuspriger.

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

SalzburgMilch



Nährwerte pro Portion

13 g Fett 9 EW 17 Kohlenhydrate 228 kcal 1.4 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing