



Gebackener Kürbis

mit Paradeiser-Raita

Anleitung

Für die Raita die Paradeiser würfeln, einige Korianderblätter zur Seite legen für die Dekoration. Dann die restlichen Korianderblätter mit den Paradeiser, dem Joghurt und den Gewürzen grob pürieren.

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. Am Ende mit der Raita und den Kürbiskernen servieren.

Benötigte Zutaten

Raita	
150 g	Joghurt 3,6%
2	Paradeiser
1 Msp.	Cumin (Kreuzkümmel)
2 EL	Koriander
1 EL	Kürbiskerne geröstet
	Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion

13 g Fett 9 EW 17 Kohlenhydrate 228 kcal 1.4 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing



Kürbis

1/2 Stück Hokkaidokürbis

2 EL Öl

etwas frischer Chili

1 EL Sesamsamen (schwarz)

1 Prise Salz

1 Msp. Bockshornklee
gemahlen