

KÜRBISKÖNIG



ZUTATEN

Für 2 Personen oder

Beilage für 4 Personen:

- 1 kg Hokkaido Kürbis
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 TL Herbaria "Kürbiskönig"
- 150 g griechischer Joghurt
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 große Handvoll Wildkräuter
oder Rucola
- 1 Limette oder Zitrone

Ofenkürbis mit Kürbiskönig

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kürbis waschen, abtrocknen und halbieren. Die Kürbiskerne mit einem Löffel heraus kratzen, den Kürbis in fingerdicke Spalten schneiden. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und im Ofen 20 Min. backen, dabei nach 15 Minuten die Kürbiskerne mit aufs Blech geben, mit "Kürbiskönig" würzen, wenden und die zweite Seite ebenfalls mit "Kürbiskönig" würzen.

Kürbisspalten mit griechischem Joghurt anrichten, den Joghurt mit Kürbiskernöl beträufeln und jede Portion sehr großzügig mit gezupften Kräutern, Kürbiskernen und Limettenspalten garnieren.

Tipp:

In der Zubereitung als Ofengemüse passt "Kürbiskönig" auch zu allen anderen Gemüsesorten, die sich gut im Ofen garen lassen – und das sind die meisten, selbst breite, grüne Bohnen schmecken wunderbar aus dem Ofen.

Weitere Herbaria Rezepte finden Sie hier: www.herbaria.com/rezpte