Kürbis aus dem Backofen

Der Kürbis aus dem Backofen ist ein raffiniertes Rezept als vegetarische Hauptspeise oder als Beilage zu deftige Fleischgerichte.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

1 Stk.	Hokkaidokürbis (Muskatkürbis oder Butternusskürbis)
2 EL	Frischen Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
2 Stk.	Knoblauchzehe
	Rapsöl
Nach Belieben	frische Kräuter (Rosmarin, Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung

1. Für das Rezept **Kürbis aus dem Backofen** den Speisekürbis waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In zirka 2 cm dicke Spalten schneiden. Die Knoblauchzehen schälen.

2. In eine Schüssel geben, salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln, den Knoblauch dazu pressen. Alles gut vermengen.

3. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

4. Die Kürbis Spalten auf das Blech legen und im Backofen zirka 30-35 Minuten backen. Vor dem Servieren je nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

Tipp

Der Kürbis aus dem Backofen schmeckt mit einer Joghurt-Kräutersauce und frischem Weißbrot.