

# 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                                |
|               | <a href="#">Salz und Pfeffer</a>                     |
| 2 Stk.        | <a href="#">Knoblauchzehe</a>                        |
|               | 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.

