



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Hokkaido-Kürbis

Zucca al forno - italienischer Ofenkürbis! Wunderbar für die ersten kühlen Herbsttage.

Zutaten:

1 Hokkaido Kürbis, 1 getrocknete rote Chilischote, 1 große Hand voll frischer Salbeiblätter, 1 Zimtstange, Olivenöl, Meersalz, gemahlener Zimt, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis halbieren und mit einem Löffel die Kerne mitsamt dem faserigen Innern herausschaben und dann beiseitelegen. Den Kürbis mit Schale in Schnitze oder unregelmäßige Stücke schneiden. Die Chilischote mit einer kräftigen Prise Meersalz im Mörser zerstoßen, die ganzen Salbeiblätter und die Zimtstange (in grobe Stücke gebrochen) hinzufügen und mit Olivenöl aufgießen (so viel Öl, um den Kürbis damit gleichmäßig einzureiben). Die Kürbisstücke mit dieser Masse marinieren und anschließend in eine feuerfeste Form mit Deckel geben (alternativ geht auch ein tiefes Backblech mit Alufolie). Die Kürbisschnitze nochmal leicht salzen, pfeffern und mit Zimt bestreuen. Die Kürbiskerne von den Fasern befreien und auf die Kürbisschnitze geben.

Das Ganze 30 min. mit Deckel im Backofen backen, bis der Kürbis mit Schale weich ist. Anschließend den Deckel entfernen und nochmal 10 min. goldbraun und knusprig backen. Vor dem Verzehr die groben Zimtstücke entfernen.

