

Butternut Kürbis gebacken



Zubereitung (4 Personen)

1 Butternut Kürbis
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel (rot)
2 EL Kürbiskerne
1 EL Kürbiskernöl
1 Prise Fleur de Sel

- den Butternut Kürbis schälen, halbieren, entkernen und in gleich grosse Spalten schneiden
- Kürbistreifen in eingefettete Auflaufform geben
- Die rote Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben
- Knoblauchzehe darüber zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen
- mit 2 EL Olivenöl beträufeln
- in vorgeheiztem Ofen auf der untersten Rille bei 180 Grad 25-30 Minuten backen
- ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Kürbiskerne darüber streuen und noch 3 Minuten mitrösten
- Kürbis auf dem Teller anrichten und mit etwas Kürbiskernöl und Fleur de Sel vollenden