Rezept

Gebackene Kürbisspalten

Ein Rezept von Gebackene Kürbisspalten, am 29.04.2024

Zutaten

- **1** Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
- **6 EL** Olivenöl
- Cayennepfeffer
- **2 EL** Sesamsamen
- **2** Knoblauchzehen
- Salz
- **1 TL** gemahlener Kreuzkümmel
- Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis längs halbieren, die Fasern und Kerne herausschaben. Den Kürbis in breite Spalten schneiden, diese schälen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.

---

2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Knoblauch schälen und durchpressen. Knoblauch mit Öl, Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel verrühren. Die Kürbisspalten damit bestreichen und mit den Sesamsamen bestreuen. Im Backofen (Umluft 200°, 2. Schiene von unten) 20-25 Min. backen, nach 10-15 Min. wenden und wieder mit der Würzsauce bestreichen.