

Rezept

Gebackene Kürbisspalten

Ein Rezept von Gebackene Kürbisspalten, am 05.06.2026

Zutaten

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