

## Rezept

# Gebackene Kürbisspalten

Ein Rezept von Gebackene Kürbisspalten, am 28.09.2023

## Zutaten

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>1</b> Hokkaidokürbis (ca. 1 kg) | <b>2</b> Knoblauchzehen            |
| <b>6 EL</b> Olivenöl               | Salz                               |
| Cayennepfeffer                     | <b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel |
| <b>2 EL</b> 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.