

Rezept

Gerösteter Zatar-Kürbis mit Feta-Koriandersauce

Ein Rezept von Gerösteter Zatar-Kürbis mit Feta-Koriandersauce, am 05.12.2025

Zutaten

600 g Hokkaido-Kürbis	2 rote Zwiebeln
½ Zitrone	1,5 EL EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1,5 TL Zatar (oriental. Gewürz-mischung)	75 g Schafskäse light (Feta; 9 % Fett)
1 Knoblauchzehe	100 g Joghurt (3,5 % Fett)
½ Bund Koriandergrün	¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Bund Rucola	½ TL Schwarzkümmelsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 375 kcal, 16 g F, 16 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Den Kürbis waschen und putzen, dabei Fasern und Kerne im Innern entfernen, längs in ca. 5 cm dicke Spalten schneiden und diese quer halbieren. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Die Zitrone halbieren, ein Viertel beiseitelegen. Das zweite Viertel auspressen und den Saft mit dem Öl verquirlen.
2. Kürbis, Zwiebeln und Zitronenöl auf dem Blech mit Händen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse im Backofen (Mitte) 30-40 Min garen, bis der Kürbis weich und leicht braun ist, dabei nach ca. 20 Min. 1 TL Zatar untermischen. Aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. auskühlen lassen.
3. Inzwischen den Feta mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Knoblauch schälen, in einer Schüssel in den Joghurt pressen und den Feta unterrühren. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und die Hälfte davon unter den Feta-Joghurt mischen. Die Sauce mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola verlesen, grobe Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter eventuell kleiner zupfen und auf einer Platte oder zwei Tellern auslegen.
4. Das Kürbis-Zwiebel-Gemüse auf dem Rucola verteilen, mit dem übrigen Zatar bestreuen und mit Feta-Koriander-Sauce beträufeln. Das restliche Koriandergrün und Schwarzkümmel darüberstreuen. Das übrige Zitronenviertel halbieren und zum Beträufeln dazu servieren.