

Rezept

Hasselback Kürbis

Ein Rezept von Hasselback Kürbis, am 28.06.2026

Zutaten

1 Butternut Kürbis	6 EL Olivenöl
Meersalz	4 Zweige Thymian
4 EL Pistazien	4 EL Joghurt (3,5% Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße 6 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 238 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C, Umluft 180 °C). Den Kürbis schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis mehrmals einschneiden, dabei aber nicht durchschneiden.

2. Die Kürbishälften in eine Auflaufform setzen, mit Öl bestreichen und mit dem Salz bestreuen. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

3. Derweil den Thymian unter fließendem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Die Pistazien grob hacken. Den fertigen Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit Joghurt beträufeln und mit Thymian und Pistazien bestreuen.