

Rezept

Karamellierte Kürbisspalten

Ein Rezept von Karamellierte Kürbisspalten, am 28.06.2026

Zutaten

1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)	5 EL Öl
Salz	Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver	5 EL Ahornsirup
2 grüne Paprikaschoten	400 g Schupfnudeln (Kühlregal)
50 g Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne	100 g geräucherter Schinken in kleinen Würfeln
75 g geriebener Emmentaler	Backblech
Backpapier	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und putzen, unansehnliche Stellen wegschneiden. Den Kürbis in 1 ½-2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren, Kerne und Fasern entfernen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Öl mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und dem Ahornsirup in einer breiten Schüssel verrühren.
3. Die Paprikaschoten vierteln, Stielansätze, Kerne und Trennhäute entfernen, die Viertel dann waschen. Kürbis und Paprikaschoten in der Öl-Sirup-Mischung wenden, dann auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
4. Die Schupfnudeln dazwischen verteilen. Die Kerne, den Schinken und den Emmentaler darüberstreuen. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.