

## Rezept

# Kürbis mit Käse-Hanf-Kruste

Ein Rezept von Kürbis mit Käse-Hanf-Kruste, am 24.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Hokkaidokürbis (700 - 800 g)	<b>1 EL</b> Olivenöl
Salzflocken (z. B. Maldon Sea Salt)	<b>4 - 6 Zweige</b> Thymian
<b>4 - 6 Stängel</b> glatte Petersilie	<b>2</b> möglichst junge Knoblauchzehen
<b>40 g</b> weiche Butter	<b>2 EL</b> Semmelbrösel
<b>2 EL</b> geschälter oder ungeschälter Speisehanf ungeschälter Speisehanf (ersatzweise Pinienkerne)	<b>2 TL</b> abgeriebene Bio-Orangenschale
frisch geriebene Muskatnuss	<b>30 g</b> vegetarischer Bergkäse schwarzer Pfeffer Chiliflocken

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 220° vorheizen. Den Hokkaido waschen. Den Stielansatz und harte Stellen an der Schale entfernen. Kürbis vierteln. Kerne und alle Fasern herauskratzen.
2. Jedes Kürbisviertel auf ein Stück Alufolie setzen. Folienränder etwas zusammendrücken und nach oben biegen, sodass »Schiffchen« entstehen. Kürbisstücke mit Öl bestreichen und salzen. Im heißen Ofen (Mitte) in knapp 20 Min. fast weich garen.
3. Inzwischen die Kräuter abrausen, trocken schütteln und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Die Butter mit den Semmelbröseln, Hanf, Orangenschale, Knoblauch und den Kräutern verrühren. Den Bergkäse reiben und unterheben, alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chili würzen.
4. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, die Grillfunktion zuschalten. In jedes Kürbisviertel etwas Käsemischung geben, diese gleichmäßig verteilen und fest andrücken. Die Kürbisviertel im heißen Ofen (oben) in ca. 5 Min. knusprig grillen.