

Rezept

Kürbis mit Schafskäsecreme

Ein Rezept von Kürbis mit Schafskäsecreme, am 13.06.2026

Zutaten

| | |
|--|-----------------------------------|
| 1 großer Hokkaido-Kürbis (ca. 1,5 kg) | 3 rote Zwiebeln |
| 3 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |
| 150 g Schafskäse (Feta) | 1 Bund Petersilie |
| 1 Knoblauchzehe | 200 g Joghurt (3,5 % Fett) |
| ¾ TL gemahlener Kreuzkümmel | Zitronensaft |
| 2 EL (schwarze) Sesamsamen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 23 g F, 15 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Kürbis waschen, putzen, längs in ca. 5 cm dicke Spalten schneiden. Diese nach Wunsch jeweils quer halbieren. Zwiebeln schälen, längs in ca. 3 mm schmale Spalten schneiden. Beides auf dem Blech gut mit Olivenöl mischen. Alles auf dem Blech verteilen, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) 30-40 Min garen, bis der Kürbis weich und leicht gebräunt ist, dabei einmal durchmischen.
2. Inzwischen Schafskäse in einem Schälchen mit einer Gabel zerdrücken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Mit der Hälfte der Petersilie und dem Joghurt unter den Schafskäse mischen. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und 2 Spritzern Zitronensaft würzen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit der Schafkäsecreme beträufeln. Mit dem Sesam und der übrigen Petersilie bestreuen.