

Rezept

Kürbis vom Blech mit TahinisaUCE

Ein Rezept von Kürbis vom Blech mit TahinisaUCE, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 6 EL Öl | 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 750 g) |
| 1 große rote Zwiebel | 1 große rote Spitzpaprika |
| 4 getrocknete Soft-Aprikosen (ersatzweise Datteln oder Feigen) | Salz |
| ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | 1 TL edelsüßes Paprikapulver |
| 1 EL Limettensaft | 2 1/2 EL Tahin (Sesampaste) |
| 1 EL Ahornsirup | 3 EL Sojadrink (ersatzweise Wasser oder Milch) |
| 4 Stängel Petersilie | 1 Knoblauchzehe (nach Belieben) |
| | 2 EL geröstete Kürbiskerne |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 715 kcal, 47 g F, 14 g EW, 70 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit 2 EL Öl bestreichen. Den Kürbis waschen, putzen und halbieren. Die Kerne und das faserige Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauskratzen. Die Kürbishälften samt Schale in ca. 0,5 cm schmale Spalten schneiden und nebeneinander auf dem Blech verteilen.
- Die Zwiebel schälen, halbieren, in feine Spalten schneiden und mit auf dem Blech verteilen. Paprika waschen und längs halbieren. Stiel, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Die Hälften in feine Streifen schneiden und mit auf das Blech geben.
- Die Soft-Aprikosen fein würfeln und über das Gemüse auf dem Blech streuen. Alles mit Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen, mit 3 EL Öl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) 20-30 Min. backen.
- Inzwischen für die TahinisaUCE die Sesampaste mit dem Limettensaft, dem restlichen Öl (1 EL), dem Soja-drink und dem Ahornsirup mit einem kleinen Schneebesen cremig rühren. Falls die Sauce zu dick ist, noch etwas Wasser untermischen. Die Knoblauchzehe nach Belieben schälen und dazupressen. Mit Salz, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.
- Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit TahinisaUCE beträufeln, mit den Kürbiskernen und der Petersilie bestreuen und auf dem Blech servieren. Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.