

Rezept

Kürbisgemüse aus dem Ofen

Ein Rezept von Kürbisgemüse aus dem Ofen, am 09.06.2026

Zutaten

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)	400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
5 EL Olivenöl	1 TL Meersalz
1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian
3 Frühlingszwiebeln	150 g Kirschtomaten
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne
einige Tropfen Aceto balsamico	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Kürbis waschen, vierteln und die Kerne herauskratzen. Fruchtfleisch in 1 cm breite Spalten schneiden. Kartoffeln waschen, bei Bedarf schälen und in dünne Spalten schneiden.
2. Öl und Salz verrühren. Kräuter waschen, trocken tupfen, Nadeln und Blättchen abzupfen und mit dem Öl verrühren. Kürbis und Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und mit dem Kräuteröl vermengen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 45 Min. backen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Nach 25 Min. beides unter das Kartoffel-Kürbisgemüse mischen. Brühe zugießen, mit Pinienkernen bestreuen und fertig backen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.