

Rezept

Kürbissalat aus dem Ofen

Ein Rezept von Kürbissalat aus dem Ofen, am 09.06.2026

Zutaten

800 g Hokkaidokürbis	1 Bio-Zitrone
50 ml Olivenöl	100 ml Weißwein
2 TL italienische Kräuter (getrocknet) Salz	2 Knoblauchzehen Pfeffer
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)	2 Bund Rucola
4 EL Pinienkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Kürbis waschen, entkernen und ungeschält in schmale Spalten schneiden.

2. Die Zitrone heiß abwaschen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Öl, Wein, 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale und die Kräuter zu einem Dressing verrühren. Den Knoblauch geschält dazupressen. Kräftig salzen und pfeffern. Tomaten klein schneiden und zum Dressing geben.

3. Vier Stücke starke Alufolie zurechtlegen. Je ein Viertel der Kürbisspalten darauf verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und die Alufolie über dem Inhalt und an den Seiten fest zusammenfalten. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. garen.

4. Inzwischen die Rucola waschen, verlesen und die Stiele entfernen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Päckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen und 5 Min. zum Abkühlen stehen lassen. Rucola auf vier großen Tellern verteilen, den lauwarmen Inhalt der Kürbispäckchen darauf anrichten und mit den Pinienkernen bestreut servieren. Den restlichen Zitronensaft und Olivenöl zur Selbstbedienung reichen.