

Rezept

Kürbisspalten mit Nusskruste

Ein Rezept von Kürbisspalten mit Nusskruste, am 01.07.2026

Zutaten

1/2 Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)	2 EL Öl
Salz	Pfeffer
2 EL Ahornsirup	je 20 g Sonnenblumen- und Kürbiskerne
1 Bund Basilikum	30 g geriebener Käse
100 ml Gemüsebrühe	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Kürbis waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, halbieren, Kerne und Fasern entfernen. Evtl. unansehnliche Schale abschälen. Öl in zwei beschichteten Pfannen erhitzen, Kürbisspalten von beiden Seiten anbraten. Salzen und pfeffern, 10 Min. leicht braten. Mit Sirup beträufeln.
2. Kerne grob hacken und leicht rösten. Basilikum abbrausen, trocken tupfen und hacken. Beides mit Käse mischen. Kürbisspalten dicht nebeneinander schieben, Nussmischung daraufgeben. Brühe daneben angießen, zugedeckt 2-3 Min. erhitzen.