

Rezept

Kürbis-Kartoffel-Gemüse

Ein Rezept von Kürbis-Kartoffel-Gemüse, am 18.04.2026

Zutaten

600 g Kürbis (z. B. Hokkaido, Festival, Baby Bear oder Butternuss)	600 g kleine festkochende Kartoffeln
2 Knoblauchzehen	Salz
Pfeffer	3-4 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	1 EL brauner Zucker
	3 Zweige Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Kürbis und Kartoffeln gründlich waschen. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. blanchieren. Den Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Die Kartoffeln herausnehmen und halbieren.
2. Den Knoblauch schälen und halbieren. Mit Kürbisspalten, Kartoffelhälften und Öl in einer Schüssel mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung auf einem Backblech verteilen, mit Zucker bestreuen, mit Rosmarin und Thymian belegen. Das Gemüse im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 35-40 Min. backen. Passt gut zu Blattsalat oder als Beilage zu Fleisch, Geflügel oder Fisch.