

Rezept

Ofen-Kürbis mit Chili-Mais, Sellerie-Apfel-Konfitüre und Kürbiskernen

Ein Rezept von Ofen-Kürbis mit Chili-Mais, Sellerie-Apfel-Konfitüre und Kürbiskernen, am 25.06.2026

Zutaten

Für die Sellerie-Apfel-Konfitüre

250 g Knollensellerie	1 kleine rote Zwiebel
1 Apfel	1 Zweig Salbei
2 TL neutrales Öl	60 g Gelierzucker 2:1
2 TL Zitronensaft	Pfeffer

Für den Ofen-Kürbis

½ Hokkaido-Kürbis (500 - 700 g)	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 TL Ahornsirup
Salz	½ TL Zimtpulver

Für den Chili-Mais

½ kleine Chilischote	150 g eingelegte Maiskörner (Dose)
1 EL neutrales Öl	1 TL Ahornsirup
Salz	

Außerdem

1 Handvoll Kürbiskerne	1 Handvoll Baby-Mangoldblätter (alternativ: Baby-Spinatblätter)
-------------------------------	--

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 15 g F, 7 g EW, 53 g KH

Zubereitung

Sellerie-Apfel-Konfitüre

1. Sellerie und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel ebenfalls klein würfeln. Die Salbeiblätter abzupfen und in Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei kleiner Hitze anschwitzen. Sellerie, Apfel und Salbei hinzugeben, die Temperatur erhöhen und unter Rühren leicht bräunen. Den Gelierzucker untermischen und mit 100 ml Wasser und dem Zitronensaft ablöschen. Mit Pfeffer würzen und alles köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Ofen-Kürbis

3. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis waschen, Kerne und Fasern mit einem Löffel auslösen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse zum Kürbis drücken. Die weiteren Zutaten hinzufügen und alles gut mischen. Die Kürbisspalten auf dem Backblech verteilen und im Ofen in 8-12 Min. weich backen.
-

Chili-Mais

4. Die Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Den Mais in einer Schüssel mit Chili, Öl, Ahornsirup und Salz mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und mit dem Kürbis im Ofen 10-12 Min. backen.
-

Außerdem

5. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Mangoldblätter waschen und trocken schütteln.
-

Anrichten

6. Kürbisspalten und Maiskörner auf Teller oder in Pfännchen verteilen, etwas Sellerie-Apfel-Konfitüre dazwischensetzen (den Rest separat dazu servieren) und mit Mangold dekorieren. Mit den Kürbiskernen bestreuen.