

Rezept

Ofenkürbis

Ein Rezept von Ofenkürbis, am 20.06.2026

Zutaten

2 kleine Hokkaido-Kürbis (1,2 – 1,4 kg)	5 Zweige Thymian
1 Bund Petersilie	2-3 EL Rapsöl
Salz	Chiliflocken
2 kleine Ofenkäse (à ca. 125 g)	1 Handvoll Kürbiskerne
2 EL Balsamicoreme	2 EL Kürbiskernöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbisse waschen und die Enden begradigen, Kürbisse halbieren und entkernen. Thymian und Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
2. Kürbishälften mit Öl einpinseln, salzen, mit der Schnittfläche auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) bei 160° (Umluft, ohne Vorheizen) ca. 15 Min. vorgaren. Die Kürbishälften wenden, mit Thymian, Salz und Chiliflocken würzen. Ofenkäse halbieren, in die Vertiefung der Kürbishälften setzen und in ca. 15 Min. fertig backen.
3. Ca. 5 Min. vor dem Garzeitende Kürbiskerne aufs Blech streuen und mitrösten. Kürbishälften auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen, mit Balsamicoreme und Kürbiskernöl beträufeln.