

## Rezept

# Ofenkürbis mit Haselnuss, Joghurt und Sanddorn

Ein Rezept von Ofenkürbis mit Haselnuss, Joghurt und Sanddorn, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Haselnusskerne	<b>1 kg</b> Kürbis (z. B. Muskatkürbis, Bulgarischer Bratkürbis oder Hokkaidokürbis)
<b>½</b> Vanilleschote	<b>1</b> Zimtstange
<b>4</b> Sternanis	<b>2</b> Nelken
<b>2</b> grüne Kardamomkapseln	<b>1 Msp.</b> Cayennepfeffer
<b>100 g</b> Butter (oder Kokosöl)	Meersalz
<b>1 kleines Bund</b> Estragon (oder Thai-Basilikum, Zitronenmelisse)	<b>320 g</b> griechischer Joghurt (10 % Fett)
	<b>4 EL</b> Sanddornmark (z. B. aus dem Reformhaus; alternativ passt auch Lemon Curd oder Orange Curd)
<b>2 EL</b> Kürbiskernöl	schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal, 58 g F, 12 g EW, 48 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. rösten.

---

2. Inzwischen den Kürbis waschen, den Stielansatz und die Kerne entfernen. Den Kürbis in ca. 3 cm dicke Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kürbisspalten darauflegen.

---

3. Die Vanilleschote in vier Stücke schneiden, die Zimtstange etwas kleiner brechen. Vanille, Zimtstange, Sternanis, Nelken und Kardamom zusammen in einem Mörser kurz anstoßen. Die Gewürzmischung mit dem Cayennepfeffer auf dem Kürbis verteilen. Die Butter in Flöckchen auf dem Kürbis verteilen. Den Kürbis mit Salz würzen.

---

4. Die gerösteten Nüsse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Kürbis im Ofen (Mitte) je nach Sorte 30-45 Min. garen, bis er weich und stellenweise schon braun angeröstet ist.

---

5. Die abgekühlten Haselnüsse im Mörser leicht anstoßen. Den Estragon waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden oder zerpfeifen. Den Joghurt glatt rühren und auf eine Platte oder Teller verteilen. Sanddornmark und Kernöl darum herumziehen. Den Kürbis daraufsetzen, mit Haselnüssen und Estragon bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.