

Rezept

Ofenkürbis mit Koriandersauce

Ein Rezept von Ofenkürbis mit Koriandersauce, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Kürbis

1,5 kg Hokkaido-Kürbis

2 TL Honig

Salz

4 EL Olivenöl

4 EL Limettensaft

Pfeffer

Für die Sauce

4 EL Pinienkerne

1 großes Bund Koriandergrün

2 kleine grüne Chilischoten

6 EL Olivenöl

1 TL Kardamomkapseln

3 Knoblauchzehen

4 EL Limettensaft

Salz

Für die Garnierung

1 Limette

2 EL sehr gutes Olivenöl zum Beträufeln

250 g griechischer Joghurt (10 % Fettgehalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal, 44 g F, 9 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Kürbis waschen, aufschneiden, Kerne und Fasern entfernen. Das Fruchtfleisch in etwa 2 cm dicke Spalten schneiden. Die Kürbisspalten nebeneinander auf ein Backblech legen. Öl, Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer mischen und die Kürbisspalten großzügig damit bestreichen. Im Ofen ca. 20 Min. backen, bis der Kürbis gar und leicht gebräunt ist.
2. Für die Sauce die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten, dann abkühlen lassen. 2 EL davon beiseitestellen. Die Samen aus den Kardamomkapseln herauslösen. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln. Grobe Stängel entfernen.
3. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Chili waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Chilihälften grob hacken. Knoblauch, Chili, Kardamomsamen, die Blättchen und feinen Stängel vom Koriander, Limettensaft, Olivenöl und 2 EL Pinienkerne mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz würzen.
4. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und in Stücke schneiden. Die Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen und mit einem Klecks Joghurt und den Limettenstücken auf Tellern anrichten. Mit Koriandersauce und etwas Olivenöl beträufeln. Übrige Pinienkerne darüber streuen.