

Rezept

Ofenkürbis mit Parmesan

Ein Rezept von Ofenkürbis mit Parmesan, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1 kleiner Kürbis (z. B. Butternut oder Hokkaido) oder Stück Muskatkürbis (etwa 800 g) | 4 EL Olivenöl |
| Pfeffer | Salz |
| 100 g getrocknete Tomaten (in Öl) | 100 g schwarze Oliven |
| 1 Stück Bio-Orangenschale (etwa 2 cm) | 1 EL Kapern (wer mag) |
| | 1 Stück Parmesan (etwa 80 g) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 180 Grad). Das Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Wer Hokkaido nimmt, kann die Schale mitessen, diesen Kürbis also waschen. Und dann gilt für alle Sorten: Den Kürbis in gut 1 cm dicke Spalten schneiden und die Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch mit einem Löffel abschaben. Den Kürbis (außer den Hokkaido) schälen, mit 2 EL Olivenöl mischen und nebeneinander auf dem Backblech auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kürbis im Ofen (Mitte) in etwa 25 Minuten weich backen.
3. Inzwischen das Olivenfleisch von den Steinen schneiden. Tomaten und eventuell die Kapern abtropfen lassen und mit den Oliven und der Orangenschale sehr fein hacken. Mit dem übrigen Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Kürbis auf Teller verteilen. Vom Parmesan großzügig dünne Späne über den Kürbis hobeln. Das Oliventatar extra dazu servieren.