

Rezept

Ofenkürbis mit Zucchini

Ein Rezept von Ofenkürbis mit Zucchini, am 09.06.2026

Zutaten

1 Hokkaidokürbis (etwa 1,5 kg)	2-3 kleine Zucchini
3 EL Kürbiskerne	4 EL Olivenöl
Saft von 1/2 Zitrone	Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	100 g Parmesan am Stück

Rezeptinfos

Portionsgröße für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Den Hokkaidokürbis waschen, den Stiel und Schorfstellen an der Schale abschneiden. Mit einem großen Messer den Kürbis mitsamt der Schale halbieren. Die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Die Hälften nochmals in der Mitte durchschneiden und dann in gleichmäßige, 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Den Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Kürbis- und Zucchinischeiben mit Kürbiskernen, Olivenöl, Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer in eine große ofenfeste Form geben und alle Zutaten gut mischen.
3. Den Parmesan grob darüberreiben. Die Form auf den Rost (mittlere Schiene) in den heißen Ofen stellen. Etwa 20 Minuten garen, bis Kürbis und Zucchini weich sind und der Käse leicht gebräunt ist. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Gemüse gleich auf Teller verteilen. Mit Roggenbrot auf den Tisch bringen.