

## Rezept

# Ofenkürbis

Ein Rezept von Ofenkürbis, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	kleine Hokkaido-Kürbis (1,2 – 1,4 kg)	<b>5 Zweige</b>	Thymian
<b>1 Bund</b>	Petersilie	<b>2-3 EL</b>	Rapsöl
	Salz		Chiliflocken
<b>2</b>	kleine Ofenkäse (à ca. 125 g)	<b>1 Handvoll</b>	Kürbiskerne
<b>2 EL</b>	Balsamicocreme	<b>2 EL</b>	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 mitorösten. Kürbishälften auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen, mit Balsamicocreme und Kürbiskernöl beträufeln.