Rezept

Ofenkürbis mit Tofunaise

Ein Rezept von Ofenkürbis mit Tofunaise, am 07.06.2025

Zutaten

½	kleiner Hokkaidokürbis (ca. 400 g)
	Salz
½ TL	Chiliflocken
100 g	Seidentofu
¼ TL	Moringa-Pulver
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
2 TL	geschälte Hanfsamen
3 TL	Limettensaft
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis waschen, entkernen und mit Schale in ca. ½ cm breite Spalten schneiden. Das Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken verrühren. Die Kürbisspalten darin wenden und auf das Blech legen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

2. Inzwischen für die Tofunaise den Seidentofu abtropfen lassen. Dann den Tofu mit dem Limettensaft und Moringapulver mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Tofunaise mit Salz kräftig würzen und in einem gut schließenden Gefäß kalt stellen.

3. Kurz vor Ende der Garzeit die Hanfsamen über die Kürbisspalten streuen. Den Kürbis herausnehmen, abkühlen lassen und in eine gut schließende Dose füllen. Den Kürbis bis zum Mitnehmen kalt stellen, danach bis zum Servieren bei Zimmertemperatur stehen lassen. Nach Belieben in der Mikrowelle bei 600 Watt 1 - 2 Min. erhitzen. Den Kürbis mit der Tofunaise servieren.