

Herbst vom Blech:

Gerösteter Ofenkürbis mit Feta zusammen mit einem frischen Salat

Herbstzeit ist Kürbiszeit – das ist nichts Neues. Um die kurze Kürbis-Saison aber optimal auszukosten, müssen es nicht immer extra komplizierte Gerichte sein.

Besonders aromatisch wird der knallige Kollege aus dem Gemüseregal als Ofenkürbis, mit Sesam und Honig geröstet und mit würzigem Feta bestreut.

Extra einfach, extra schnell und extra lecker!

Zutaten (12 Portionen):

3 Kürbisse (Hokkaido o. Butternut-Kürbis)
9 Esslöffel Öl
6 Esslöffel Sesam
6 Esslöffel Kürbiskerne
6 Esslöffel Honig
6 Esslöffel Balsamico
400g Feta
1 Teelöffel Cayenne
Thymian, Salz & Pfeffer



Für den Salat:

Blattsalate gemischt (z.B. Kopfsalat, Feldsalat, Lollo rosso)
6 Esslöffel Essig (z.B. Balsamico)
6 Esslöffel Orangensaft
9 Esslöffel Speiseöl, z.B. Sonnenblumenöl
4 Esslöffel Honig
3 Teelöffel Senf
Salz
Basilikum

Zubereitung:



ca. 60 min

- (1) Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- (2) Den Kürbis waschen und halbieren. Wenn ihr einen anderen Kürbis als den Hokkaido verwendet, müsst ihr ihn vorher schälen. Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben. Anschließend das Kürbisfleisch in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden.
- (3) Kürbiswürfel in einer Schüssel mit Öl, Balsamico und Honig vermengen sowie mit Cayenne, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einem Backblech oder in einer Auflaufform verteilen. Die Kürbiswürfel sollten nicht übereinander, sondern nebeneinander liegen.
- (4) Im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen. Danach wenden und mit Sesam und Kürbiskernen vermengen. Feta darüber bröseln und weitere 10 Minuten backen.
- (5) Kürbis aus dem Ofen nehmen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Salat:

- (1) Salat verlesen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- (2) Essig mit Orangensaft, Öl, Honig, Senf, Salz & Basilikum in einen verschließbaren Becher geben und kräftig schütteln.
- (3) Blattsalat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen.

Gesegnete Mahlzeit....

