

Überbackener Kürbis

Zutaten für 1 Backblech:

1 Hokkaidokürbis (ca. 1,5 kg)
4 EL Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
½-1 Bund frische Kräuter
60 g geriebener Parmesankäse
60-80 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
80-100 g Semmelbrösel
250 g Cocktailtomaten (*können auch weggelassen werden*)
Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte:

1.
Heize den Backofen auf 200° C (Umluft) vor.
Belege ein Backblech mit Backpapier.
2.
Wasche und bereite den Kürbis vor.
Schneide ihn in nicht zu dicke Spalten.
3.
Gib die Kürbisspalten in eine ausreichend große Schüssel.
Vermische sie gründlich mit dem Olivenöl und ganz wenig Salz und etwas Pfeffer.
Verteile sie nun auf dem Backblech.
4.
Bereite den Knoblauch vor.
Gib ihn zerkleinert in eine kleine Schüssel.
5.
Wasche und bereite die Kräuter vor.
Hacke und vermische sie mit dem Knoblauch.
Streue die Mischung auf die Kürbisspalten.
6.
Mische Parmesankäse, Nüsse und Semmelbrösel.
Verteile sie gleichmäßig auf dem Blech.
7.
Wasche die Cocktailtomaten.
Verteile sie ebenfalls auf bzw. zwischen den Kürbisspalten.
8.
Lass das Blech ca. 25 Minuten im Ofen backen.
Nimm es heraus und serviere sofort.



Tipps:

Serviere dazu einen frischen Salat.

Streue vor dem Backen noch ein paar Pinienkerne über die Kürbisspalten.

Probieren den Geschmack, wenn du die Kräutermischung erst nach dem Backen über den Kürbis streust.