

Hokkaido Kürbis mit Schale schmoren

Zutaten für etwa 4 Portionen

- 1 Hokkaido Kürbis | etwa 400 bis 600 g Fruchtfleisch
- 2 mittlere Knoblauchzehen
- 1 Bund Salbei (kann auch weggelassen werden)
- 2 bis 4 EL Öl
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- nach Wunsch: Honig oder Agavendicksaft

Nährwerte pro Portion: K: 20 g | E: 3 g | F: 6 g | kcal: 146

Abkürzungen: g = Gramm | EL = Esslöffel | K= Kohlenhydrate | E = Eiweiß | F = Fett kcal = Kalorien

Zubereitung

1. Hokkaido zubereiten: Den Hokkaido Kürbis reinigen und halbieren. Die Kerne vorsichtig mit einem Löffel entfernen und entsorgen. Den Kürbis in etwa 2 cm große Spalten schneiden. Die Spalten mit circa 2 bis 3 EL Öl vermengen und in eine Auflaufform legen.



Foto Credit: pexels.com

2. Zitrone, Knoblauch und Salbei vorbereiten: Die Zitrone pressen und den Saft vorerst zur Seite stellen. Die Knoblauchzehen schälen und in klein Stücke schneiden. Salbeiblätter abspülen, trocken schütteln und im Anschluss die Blätter abzupfen.

3. Kürbis und Co. in die Auflaufform füllen: Knoblauch und Salbeiblätter zu den Hokkaido-Spalten in die Auflaufform geben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch mit Agavendicksaft abschmecken. Den Zitronensaft mit etwa 1 EL Öl verrühren und über das Gemüse in der Auflaufform träufeln.

4. Kürbisspalten schmoren: Alles für etwa 35 bis 45 Minuten bei Ober- und Unterhitze zu 180 °C (oder bei 160 °C Umluft) auf mittlerer Schiene im Ofen schmoren lassen. Die Spalten gelegentlich wenden.

Tipps, Lagerung und Haltbarkeit

- Der Hokkaido Kürbis ist so zum Beispiel die perfekte Beilage zu Reis, Bulgur oder Couscous.
- Verschlussen im Kühlschrank aufbewahren.
- In etwa 2 bis 4 Tagen verzehren.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit

@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken