



Hokkaido-Kürbis mit Schale schmoren

ZUTATEN 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**

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.
- 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.