



Hasselback Kürbis

ZUTATEN | 4 PORTIONEN

- 1 Butternut (ca. 1000 g)
- 2 EL Öl (z.B. Olivenöl)
- 1 TL vegane Sojasauce
- 1 TL Dattelsirup | alternativ: 1 TL Agavendicksaft
- 1 TL Oregano | alternativ: 1 TL Thymian
- Salz
- Pfeffer
- optional: 1 größere Prise Kumin
- optional: 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG | ETWA 65 MINUTEN

1. Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze (oder 200 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
 2. Kürbis waschen und schälen. Den Kürbis der Länge nach halbieren. Die Kerne und Enden entfernen.
 3. Öl, optional Zitronensaft und Kumin, Sojasauce, Dattelsirup sowie Oregano zu einer Marinade mixen.
 4. Kürbis mit der Hasselback-Technik einschneiden: Dafür links und recht jeweils von der Kürbishälfte je einen Kochlöffel (oder etwas ähnliches) platzieren. Hinweis: Die Löffel verhindern, dass man den Kürbis versehentlich durchschneidet. Der Kürbis wird dann im Abstand von etwa 3 mm bis zu den Löffelstielen herunter eingeschnitten.
 5. Kürbis auf das Backblech legen. Unter- und Oberseiten des Kürbis mit Marinade bestreichen. Die restliche Marinade zur Seite stellen. Auf mittlerer Schiene für etwa 15 bis 20 Minuten im Ofen backen. Danach er-neut mit der Marinade bestreichen. Weitere 15 Minuten backen und mit der restlichen Marinade bestreichen. Weitere ca. 10 Minuten backen, bis der Kürbis weich genug ist.
- Tipp:** Nur Kürbissorten verwenden, die viel Fruchtfleisch haben. Hokkaido eignet sich demnach nicht so gut für dieses Rezept.