

Gebackener Butternutkürbis mit Dip

Zutaten für 4 Portionen:

1 Butternutkürbis – Olivenöl – Kräutersalz – Paprika edelsüß – 1 Knoblauchzehe – 250 g Joghurt oder Quark – Pfeffer – Petersilie – 150 g Feta

Zubereitung:

- Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. In gleich große Stücke schneiden und auf einem Backblech verteilen
- Olivenöl darüber träufeln (so, dass alle Kürbisstücke benetzt sind), mit Kräutersalz und Paprika würzen. Einmal umrühren, damit sich Öl und Gewürze gleichmäßig verteilen.
- Im Ofen bei 180°C etwa 30 Minuten (je nach Größe der Stücke) backen. Evtl. zwischendurch wenden
- Für den Dip den Knoblauch schälen und pressen und den Feta zerdrücken. Beides mit Joghurt oder Quark vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken und ebenfalls in den Dip einrühren

Wir wünschen guten Appetit!

