

Ofenkürbis mit Dip

Zutaten für 4 Portionen:

1 großer Hokkaido – Olivenöl – Kräutersalz – Paprika edelsüß – 1 Knoblauchzehe – 250 g Joghurt – 250g Quark – Pfeffer – frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum...) – 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. 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
- Feta zerdrücken
- Kräuter waschen, trocknen und fein hacken
- Joghurt und Quark miteinander vermischen
- Kräuter, Feta und Knoblauch unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Dazu passt ein frischer Salat

Wir wünschen guten Appetit!

