

Scharfer Butternut-Kürbis

Zutaten für 4 Portionen:

1,5kg Butternut-Kürbis – 1 TL Fenchelsamen – 2 TL Koriandersamen – 1 TL Chilipulver – 1 TL Salz – 1 TL Pfeffer – 2 Knoblauchzehen – 1 TL Oregano – Olivenöl

Zubereitung:

- Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen
- Das Fruchtfleisch längs halbieren und quer in mundgerechte Stücke schneiden
- Fenchel, Koriander, Oregano und Chilischoten in einem Mörser zu einem Pulver mahlen und Salz und Pfeffer unterrühren
- Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen, Olivenöl und Kräuter zugeben und verrühren
- Die Butternut-Stücke zu der Marinade geben und alle gut vermischen
- Kürbisstücke auf einem Backblech verteilen und bei 200°C ca. 30 Minuten backen bis sie weich sind
- Dazu passen Kräuterquark und ein frischer Salat.

Wir wünschen guten Appetit!

