

KÜRBISGERICHT

GESCHMORTE KÜRBISSPALTEN

(VORBEREITUNGSZEIT: 25 MIN. - BACKZEIT: CA. 35 MIN.)

ÜBERREICHT DURCH OBST & GEMÜSE WAGNER

Zutaten (für 4 Personen):

1 Kg Hokaidokürbis
Salz
Pfeffer
1-2 EL brauner Zucker
4 EL Olivenöl
Saft und Schale einer Orange (BIO)
2 rote Chilischoten
50g Ingwer
3 Knoblauchzehen
2 Zimtstangen

Tipp: Ideal zu tollen Kürbisgerichten sind auch die Gewürzmischungen "Pumpkin Spice" (Ingwerscharf) und "Mangocurry" (in Verbindung mit Kokosmilch mittelscharf) aus der "Gewürzoase" von Obst & Gemüse Wagner!

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Kürbis waschen, vierteln, putzen, entkernen und in Spalten schneiden

Kürbis auf ein tiefes Backblech oder in eine große Auflaufform (35 x 25 cm) legen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit Öl und Zitronensaft mischen.

Chilischoten längs halbieren, entkernen und abbrausen. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen andrücken. Alles mit Zimtstangen auf den Kürbisspalten verteilen. Kürbis im vorgeheizten Ofen 35 – 40 Minuten schmoren.

*Pro Portion: ca. 205 Kcal/870 KJ
22g Kohlenhydrate, 5g Eiweiß, 11g Fett*

Und dazu: Die Kürbisspalten passen gut als Beilage zu gebratenem Fischfilet oder Steak. Wer mag, schmort kleine angebratene Frikadellen mit. Zum Servieren einen Joghurt-Dip dazureichen.