Gebackener Hokkaido-Kürbis

Klassisch. Einfach. Und doch genial. Gebackener Hokkaidokürbis ist hierzulande vielleicht das beliebteste Kürbisgericht. Kein Wunder, backt sich sich der Kürbis doch quasi wie von selbst. Nicht mal schälen muss man ihn. An kalten Tagen ein würzig duftendes Blech aus dem Ofen zu ziehen hat, da schon etwas ganz besonderes. Wir servieren Hokkaido dabei am liebsten mit einem Sour-Creme-Dip.



Gebackener Hokkaido-Kürbis | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (circa ein Kilo) | 2-3 Esslöffel Olivenöl | Salz



Gebackener Hokkaido-Kürbis | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (30 Minuten): 1. Hokkaido waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. 2. Kürbis auf die Schnittfläche lege und in circa 1,5 cm breite Kürbisspalten schneiden. 3. Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und bei 180° 25 Minuten backen. 4. Nachdem servieren salzen.

Dazu passt hervorragend: Sour-Creme-Dip! Jetzt noch mehr Kürbis-Rezepte entdecken!

Nährwerte/Stück: 296 Kalorien | 13,6 Gramm Fett | 44 Gramm Kohlenhydrate | 44 Gramm Eiweiß