
Typ: Gemüse

Quelle: Aldi Heft

Bemerkungen: Vorschlag (Nov 16): Die Kürbisspalten ein paar Stunden in der Marinade marinieren (Plastikstüte). Ordentlich Curry macht sich gut als Gewürz, dann aber kein Thymian.

Zutaten: Zutaten für 4 Personen:

2 kleine oder 1 großer Hokkaido-Kürbis (zusammen etwa 1000 g)
1/2 Zitrone
1/2 Orange
6 EL Sonnenblumenöl
2 EL Honig, flüssig
4 Zweige Thymian
200 g Feta/Schafskäse
150 g Salat
Salz
Pfeffer
Frische Kräuter nach Geschmack

Rezept:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. Zitrone und Orange auspressen. Den Saft mit Öl und Honig zu einer Marinade verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Kürbisspalten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und die Hälfte der Marinade darüberträufeln. Thymian waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und auf dem Kürbis verteilen. 30-40 Minuten im Ofen backen. Den Feta zerbröseln und 10 Minuten vor Ende der Garzeit über den Kürbis streuen.
3. Salat mit der restlichen Marinade mischen und zusammen mit den gebackenen Kürbisspalten anrichten.

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

Gesamtzeit: ca. 55 Minuten