

# Kürbis Spalten im Ofen



## Zutatenliste

1 Hokkaido-Kürbis  
3 EL Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
Rosmarin, frisch oder getrocknet  
Salz und Pfeffer  
1 TL Paprikapulver  
Optional: Feta zum Bestreuen

## Vorbereitung des Kürbisses

Kürbis waschen und abtrocknen.  
Halbieren Sie den Kürbis und entfernen Sie die Kerne.  
Den Kürbis in cm dicke Spalten schneiden.  
Würzen und Marinieren

Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer, und Paprikapulver zu einer Marinade vermengen. Die Kürbisspalten gründlich mit der Marinade würzen.

## **Backanleitung**

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kürbisspalten darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen etwa 25-30 Minuten backen, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.

## **Serviervorschläge**

Als Beilage: Servieren Sie den gebackenen Kürbis neben Fleisch oder Fisch.

Als Hauptgericht: Betreuen Sie den Kürbis aus dem Ofen mit zerbröckeltem Feta und bieten Sie einen frischen Dip aus Joghurt und Kräutern an.

Die Kürbisspalten machen sich auch hervorragend in einem herbstlichen Salat oder als Teil eines bunten Bowls.

## **Variationen und Anpassungen**

Vegan: Lassen Sie den Feta weg oder ersetzen Sie ihn durch eine vegane Alternative.

Intensiver: Geben Sie Chili oder Cayennepfeffer in die Marinade für eine scharfe Note.

Vorteile von Ofenkürbis als Beilage oder Hauptgericht

Diese Zubereitung des Kürbisses ist nicht nur einfach und schnell, sondern auch gesund und aromatisch.

Kürbis ist eine vielseitige Zutat, die mit vielen verschiedenen Gewürzen und Beilagen harmoniert.

**Copyright: [www.forum-fuer-senioren.de](http://www.forum-fuer-senioren.de)**