

Ofenkürbis



EINFACH KOCHEN / Maria Panzer

Backen	30 Min.
Dauer	20 Min.
Niveau	Einfach

Schritt 1

 1 Hokkaidokürbis | 2 Knoblauchzehen

Für den Ofenkürbis den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch mit Schale in Scheiben schneiden. Den Backofen auf **180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft)** vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder pressen.

Schritt 2

 $\frac{1}{2}$ TL Salz | 1 Prise Pfeffer | 1 TL Paprikapulver (edelsüß) | 1 bis 2 TL Italienische Kräuter -Mischung | 4 EL Olivenöl | 1 Blatt Backpapier

Den Kürbis und den Knoblauch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, italienischer Kräutermischung und dem Olivenöl marinieren. Alles auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Backofen **ca. 30 Minuten** backen.

Schritt 3

 200 g Joghurt | 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel | 1 Prise Salz | 1 Spr. Zitronensaft | Frische Kräuter (wie z. B. Petersilie, Minze, Koriander)

Für den Dip den Joghurt mit dem Kreuzkümmel, Salz und dem Zitronensaft in einem Schälchen verrühren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter vom Stängel zupfen, grob hacken und kurz vor dem Servieren über den Kürbis streuen. Guten Appetit!

Zutaten (für 2 Personen)

FÜR DEN OFENKÜRBIS

1	Hokkaidokürbis
2	Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 bis 2 TL	Italienische Kräuter -Mischung
4 EL	Olivenöl

FÜR DEN DIP

200 g	Joghurt
1 Prise	gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise	Salz
1 Spr.	Zitronensaft

AUSSERDEM

1 Blatt	Backpapier
	Frische Kräuter (wie z. B. Petersilie, Minze, Koriander)