

Hokkaidokürbis-Spalten aus dem Ofen

Zutaten

- 1 Hokkaidokürbis
- 50ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Curry
- Salz

Zubereitung

Der Hokkaidokürbis kann mit Schale gegessen werden. Zur Vorbereitung muss man ihn also nur gut abwaschen sowie oben und unten abschneiden. Dann den Kürbis halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Die Spalten werden dann in eine Auflaufform gesetzt und gut gesalzen.

Nun den Knoblauch schälen und fein würfeln oder mit einem großen Messer zu einer Paste verarbeiten. Mit Olivenöl und Curry zu einer Marinade vermengen und diese über die Kürbisspalten geben.

Nach ca. 25-30 min bei 200°C im Ofen ist der Kürbis fertig. Passt zu vielen Gerichten als Beilage, eignet sich mit einem Joghurt-Dip und einem frischen Salat aber auch gut als Hauptgericht.

