Gebackener Hokkaido mit Kräuterquark

Ofengerösteter Hokkaido-Kürbis, kombiniert mit frischem Kräuterquark und knackigen Sonnenblumenkernen – leicht, sättigend und angenehm warm. Im Ofen entsteht der Geschmack über Röstaromen. Die Zutaten deshalb nicht zu eng legen und ausreichend Hitze geben, damit die Oberfläche bräunt, während das Innere saftig bleibt. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 50 Min. | 9 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 500 g Sojaquark
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 Bund Schnittlauch, fein gehackt
- 50 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

01 Backofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis halbieren, entkernen, in Spalten.

02 schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, auf ein Blech legen.

03 25 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

04 Inzwischen Quark mit Kräutern verrühren, kräftig würzen.

05 Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

06 Kürbisspalten mit Quark servieren und mit den Röstkernen bestreuen.