Ofen-Kürbis mit Frischkäse & Kräutern

Dieses Rezept für Ofen-Kürbis mit Frischkäse & Kräutern setzt auf unkomplizierte Zutaten, klare Aromen und eine Textur, die deutlich spannender wirkt als eine reine Alltagslösung. Ein heisser Ofen und genügend freie Oberfläche sorgen dafür, dass die Zutaten rösten statt dämpfen. Genau das bringt Farbe, Tiefe und eine deutlich bessere Textur. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 50 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 50 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (~800 g)
- 400 g veganer Frischkäse
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Kürbis waschen, in Spalten schneiden, entkernen.

02 Auf Blech legen, mit Öl, Salz & Pfeffer würzen.

03 200 °C Umluft, ca. 20 Min. backen, bis Oberfläche und Ränder appetitlich gebräunt sind.

04 Frischkäse mit gehacktem Schnittlauch mischen und sorgfältig abschmecken.

05 Kürbisspalten mit Frischkäse servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.