ULTIMATIV VEGAN.

Ofenkürbis mit Walnuss-Petersilien-Pesto

Gerösteter Hokkaido mit aromatischem Walnuss-Pesto und gebratenen Pilzen – nussig, sättigend und Low Carb. 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. 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. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1,2 kg Hokkaido-Kürbis
- 300 g Austernpilze
- 60 g Walnüsse
- 40 g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenabrieb
- 60 ml Olivenöl
- 3 EL Olivenöl (zum Backen und Braten)
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Salz, Pfeffer
- 80 g veganer Feta (optional)

Zubereitung

01 Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Mit 2 EL Öl, Paprika, Salz, Pfeffer mischen. Bei 220 °C 25–30 Min. rösten.

02 Walnüsse, Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft, Abrieb und Olivenöl im Mixer zu Pesto verarbeiten, salzen.

03 Austernpilze in 1 EL Öl bei hoher Hitze 4–5 Min. braten, salzen.

04 Kürbis auf Tellern anrichten, Pilze und Pesto darübergeben, optional veganen Feta bröseln.