Gebackener Hokkaido mit Kräuterquark

➤ Beschreibung

Ofengerösteter Hokkaido-Kürbis, kombiniert mit frischem Kräuterquark und knackigen Sonnenblumenkernen – leicht, sättigend und angenehm warm.

➤ 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

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis halbieren, entkernen, in Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, auf ein Blech legen.

2. 25 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

3. Inzwischen Quark mit Kräutern verrühren, kräftig würzen.

4. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

5. Kürbisspalten mit Quark servieren und mit den Röstkernen bestreuen.

➤ Zusatzinfos

Kürbis liefert Beta-Carotin, sehr gut für die Verdauung. Perfekt auch lauwarm oder kalt für Mittagessen am nächsten Tag.

Erstellt mit der ZUTATO-App

RECIPE SCANNER