

Ofenkürbis mit Walnuss-Petersilien-Pesto



► Beschreibung

Gerösteter Hokkaido mit aromatischem Walnuss-Pesto und gebratenen Pilzen – nussig, sättigend und Low Carb.

► 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

1. Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Mit 2 EL Öl, Paprika, Salz, Pfeffer mischen. Bei 220 °C 25–30 Min. rösten.
2. Walnüsse, Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft, Abrieb und Olivenöl im Mixer zu Pesto verarbeiten, salzen.
3. Austernpilze in 1 EL Öl bei hoher Hitze 4–5 Min. braten, salzen.
4. Kürbis auf Tellern anrichten, Pilze und Pesto darübergeben, optional veganen Feta bröseln.

► Zusatzinfos

Walnüsse vorher rösten → intensiveres Aroma.

Erstellt mit der ZUTATO-App

