

Ofenkürbis mit Feta

★★★★★ 165 Bewertungen

Mein Ofenkürbis mit Feta ist ganz einfach und schnell gemacht und steht in 30 Minuten auf dem Tisch. Schnapp dir hier das beste Rezept!

Rezept: Gaumenfreundin



Zubereitung

5 Min.

Backzeit

30 Min.

Gesamtzeit

35 Min.

Portionen

4 Portionen

Kalorien pro Portion (ca.)

214

Zutaten

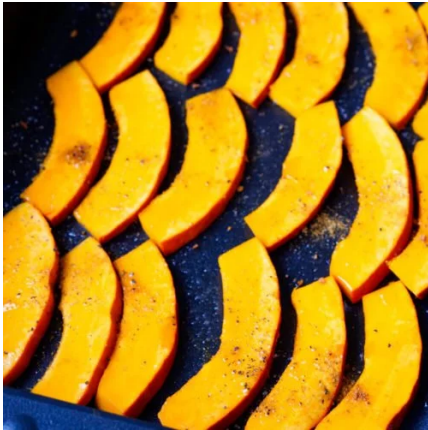
- ☐ 1 kleiner Hokkaidokürbis
- ☐ 1 Zweig Rosmarin
- ☐ 4 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Curry
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ 80 g Feta
- ☐ 10 Walnüsse
- ☐ 4 TL Honig - oder Ahornsirup

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Du brauchst den Kürbis nicht schälen! Rosmarin-Nadeln klein hacken.



3. Den Kürbis in Spalten schneiden und mit Olivenöl und den Gewürzen mischen. Dann in eine Auflaufform (oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech) geben. Feta zerbröseln und Walnüsse zerkleinern. Beides auf dem Kürbis verteilen.



4. 30-35 Min. backen. Dann mit Honig beträufeln.

Gaumenfreundin.de