

Hokaido Kürbis gebacken

- Kürbis waschen, putzen und in Spalten schneiden
- Kürbisspalten in eine Schüssel geben
- 1 Zwiebel und 1 Zehe Knoblauch zerkleinern und zugeben
- Öl zugeben bis die Spalten rundum mit Öl bedeckt sind
- Würzen:
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise Kräutersalz
 - Pfeffer nach Belieben
 - Andere Kräuter frisch oder getrocknet nach Geschmack:
Italienische Kräuter, Kräuter der Provence, Rosmarin,
Chilipulver, Curry, Kreuzkümmel
- Kürbis auf ein Blech geben
- Ofen Umluft 200°C einschalten, Blech in den Ofen einschieben und 25-30 Minuten backen.

Dazu passen:

Kartoffeln, Reis, Nudeln, Bulgur, Couscous, Quinoa, Rohkost- und Blattsalate, vegane Joghurtsoße