KÜRBISSPALTEN AUS DEM OFEN / SCHNELLES OFENGERICHT



Herbstzeit ist Kürbiszeit. Wenn ich ein gesundes, leckeres, würziges Abendessen, Mittagessen oder ein warmes Gericht für Zwischendurch möchte, dann bereite ich gerne Kürbis aus dem Ofen zu. Das geht schnell, macht alle satt und schmeckt hervorragend. Ich gebe gerne Kichererbsen dazu und allerlei Gemüse, was ich noch gerne im Ofen zubereite. Dazu passt übrigens ein Joghurtdip oder auch eine Spinatsoße, Hummus oder Ähnliches.

Zubereitungszeit
20 Minuten

Back-/Kochzeit
30 Minuten

PORTIONSRECHNER:
Portionen: 4

OFENKÜRBIS

Heize den Ofen auf 200°C O/U vor. Schneide den Hokkaidokürbis in dünne Spalten – der Kürbis muss hierfür nicht geschält werden. Verteile die Spalten auf einem Ofenblech oder in einer Ofenform. Schäle die Zwiebel, schneide sie in Ringe, schäle die Knoblauchzehen und halbiere sie. Lasse die Kichererbsen abtropfen, fange dabei gerne das Kichererbsenwasser auf – dieses wird auch Aquafaba genannt und kann als Eiweißersatz für viele andere Gerichte verwendet werden.
Verteile die Zwiebeln, Knoblauchzehen und Kichererbsen über dem Kürbis. Schneide den Feta in Würfel oder zerbrösele ihn grob über dem Gemüse.

GEWÜRZMARINADE

Verrühre die Gewürze mit dem Öl und Honig und verteile alles über dem Gericht.
Backe das Ofengericht im vorgeheizten Backofen bei 200°C O/U für etwa 30 Minuten.

SERVIEREN

Streue nach dem Backen nach Belieben Sesam und Kürbiskerne darüber.
Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

OFENKÜRBIS:

- [ ] **1** Hokkaido Kürbis (ca. 1100 g)
- [ ] **1** Zwiebel
- [ ] **4** Knoblauchzehen
- [ ] **260 g** Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
- [ ] **250 g** Schafskäse

GEWÜRZMARINADE:

- [ ] **1 TL** Salz
- [ ] **1 TL** Pfeffer
- [ ] **1 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- [ ] **¼ TL** Chiliflocke
- [ ] **½ TL** Curry
- [ ] **¼ TL** Zimt
- [ ] **1 TL** Rosmarin
- [ ] **½ TL** Thymian
- [ ] **3 EL** Honig
- [ ] **50 g** Olivenöl

ZUM SERVIEREN:

- [ ] **15 g** Sesam
- [ ] **50 g** Kürbiskerne