

Hokkaido-Kürbis geröstet mit Feta für 4 Personen



Ofen auf 190 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

1 kg Hokkaido

entkernen und in Stücke schneiden.
Kürbisstücke flach auf das Backblech legen.

25 g Mandeln

hacken und
in eine kleine Schüssel füllen.

90 g Feta

1 kl. Bund glatte Petersilie

fein hacken und mit

1 Zitrone, Schale davon

sowie

2 Knoblauchzehen

fein gehackt zufügen und verrühren.

Mit

Meersalz,

gemahlene schw. Pfeffer

würzen.

2 – 3 El. Olivenöl

Die Kürbisstücke in etwas
wenden. Die Mandel-Feta-Masse gleichmäßig darüber verteilen.

3 El. Sonnenblumenkerne

In einer Pfanne

ohne Fett rösten und über die Kürbisstücke geben.

Danach das Backblech in den vorgeheizten Ofen geben und so lange rösten bis der Kürbis weich ist. (Ca. 25 – 30 Min.)

Zum Schluss mit etwas Petersilie garnieren.