

Ofenkürbis



EINKAUFSZETTEL

Grundzutaten (4 Personen):

- 1 Butternuss- oder Hokkaido-Kürbis
- eine Handvoll Speckwürfel
- eine Handvoll Pinienkerne
- 100g Crème Fraiche
- eine Handvoll Frühlingszwiebeln
- 4 Tomaten
- eine Handvoll Walnüsse
- etwas Olivenöl
- etwas frischen Rosmarin und Thymian
- eine Handvoll Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

1. Kürbis in grobe Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben.
2. Olivenöl darüber geben und je nach Belieben mit verschiedenen Zutaten verfeinern. Zum Beispiel mit Tomaten, Pinienkerne, Speckwürfel, Frühlingszwiebeln und Sonnenblumenkerne.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Bei 180 Grad Celsius im Ofen etwa 40 Minuten backen.

