



OFENKÜRBIS

40 Minuten

1. Backofen mit Umluft auf 180 °C vorheizen.
2. Kürbis in zwei Hälften teilen, aushöhlen und in Spalten (ca. 1,5 cm) schneiden sowie die Zwiebeln schälen und achteln.
3. Für die Marinade Knoblauch, Thymian und Rosmarin fein schneiden und mit Kronenöl, Paprikapulver, Parmesan, Chiliflocken, Ahornsirup, Mandelsplitter, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Anschließend Zwiebeln und Kürbisspalten aufs Backblech legen und mit einem Löffel die Marinade auf den Spalten verteilen.
5. Die Kürbisspalten ca. 25 - 30 Minuten goldgelb backen und vor dem Servieren mit dem grob geriebenen Parmesan garnieren. Fertig! Als Beilage empfehlen wir Endiviensalat.

4 Personen

1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

3 EL Kronenöl

2 EL Paprikapulver

Chiliflocken

1 EL Ahornsirup

Salz & Pfeffer

Mandelsplitter

Thymian

Rosmarin

Parmesan (grob gerieben)