

# Kürbis-Feigen-Gemüse mit Frischkäse

## Zutaten | 4 Portionen

2	Mittelgroße Kürbisse (Hokkaido)
4	Feigen
2 Zweige	Thymian
4 EL	Rapsöl
1 EL	Honig
50 g	Walnüsse
200 g	Ziegenfrischkäse
	Salz, Pfeffer
	Roter Pfeffer und frische Petersilie für die Dekoration

Zubereitungszeit: 45 Min.

## Zubereitung:

- Kürbisse waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel jeweils mittig teilen. Die Kürbisecken in eine ofenfeste Form legen, mit reichlich Rapsöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und über die Kürbisviertel verteilen. Etwas Thymian für die Dekoration zur Seite legen.
- Kürbisviertel bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 15 Minuten garen.
- Feigen waschen, ebenfalls vierteln und nach 15 Minuten zu den Kürbisvierteln in die ofenfeste Form legen. Alles mit Honig beträufeln und für weitere 15 Minuten garen. Kürbis und Feigen aus dem Ofen nehmen, Ziegenfrischkäse darauf verteilen und mit rotem Pfeffer, Walnüssen und frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 301,25 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
344 kcal	22,4 g	28,1 g	10,1 g	137 mg