

Butternut-Kürbis überbacken

Zutaten | 4 Portionen

2	kleine Butternut-Kürbisse
1 Bund	Salbei
1 Bund	Basilikum
2 Zehen	Knoblauch
70 ml	Olivenöl
1 Msp.	Zimt
	Salz, Pfeffer
50 g	Pistazien
150 g	Schnittkäse z.B. Gouda

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C vorheizen
- Kürbis schälen, halbieren und die Kerne entfernen.
- Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Aus Kräutern, Knoblauch, Olivenöl, Zimt, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.
- Kürbis mit der Hälfte der Marinade bepinseln. Ca. 15 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.
- Pistazien fein hacken und mit der restlichen Marinade zu einem Pesto verarbeiten. Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit einem Messer quer einritzen. Das Pesto und den geriebenen Käse darüber verteilen und weitere 25 Minuten backen.

Tipp:

Die Schale vom Butternut-Kürbis kann man mit essen, genau wie die vom Hokkaido. Wer sich also das Schälen sparen möchte, kann den Kürbis auch waschen und ungeschält weiterverarbeiten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 271 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
428 kcal	35,8 g	16,8 g	13 g	427 mg

