

Ofen-Kürbis mit Feta

Hier ergänzen sich die Aromen von Kürbis, Feta, Rosmarin und Honig wunderbar zu einer Hauptspeise oder Beilage, die wenig Arbeit macht und gut vorbereitet werden kann



Für 2 Portionen als Hauptspeise oder 4 Portionen als Beilage / vegetarisch

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 20 Minuten / Backzeit: ca. 30 Minuten

Pro 100 g:

899 kJ / 220 kcal

F: 22 g, davon 2,8 g gesättigte Fettsäuren, K: 31 g,

davon 1,5 g Zucker, E: 13,3 g, Salz: 0,15 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 200 g rote Zwiebeln
- 2 Zweige Rosmarin (oder 1,5 TL getrockneter Rosmarin)
- 1 Packung Feta

Zutaten aus dem Vorrat:

- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Den Kürbis waschen und vierteln. Kerne und Fasern entfernen. Nun den Kürbis mit Schale in mundgerechte Stücke oder Spalten schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
3. Honig und Olivenöl in einer großen Schüssel vermischen, Kürbis, Zwiebeln und Rosmarin-Nadeln oder getrockneten Rosmarin hinzugeben und gut vermengen. Salzen und pfeffern und nochmals gut vermengen.
4. Das Gemüse flach auf einem Backblech mit Backpapier oder in einer Auflaufform ausbreiten.
5. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen. Feta über dem Kürbis zerbröseln und weitere 10 Minuten backen. Die Backzeit ist abhängig von der Größe der Kürbis-Stücke. Der Kürbis sollte weich sein, der Feta darf leicht angebräunt sein.
6. Auf einem Teller anrichten und servieren.

Tipp

Der Ofenkürbis ist eine wunderbare Beilage zu gebratener Hähnchenbrust und schmeckt zu einem frischen Salat oder gerösteten Ciabatta-Scheiben.