



Gebackener Kürbis mit Feta

Zutaten für 4 Personen:

1 Hokkaido-Kürbis, 200 g Feta, 4 EL Olivenöl, 1 TL Honig, 2 EL frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei), Chiliflocken, Salz, Pfeffer

Den Hokkaido Kürbis in zwei Hälften schneiden. Die Kerne mit einem Esslöffel entfernen und in Streifen schneiden. Die Kräuter kleinschneiden, mit Olivenöl und Honig verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Den Kürbis auf dem Blech oder in einer feuerfesten Form verteilen und mit der Marinade beträufeln. Den Feta über den Kürbis zerbröseln.

In den vorgeheizten Backofen geben und bei ca. 180°C Ober-/Unterhitze ca. 25-30 min backen. Der Feta sollte goldbraun und der Kürbis weich ist.

Tip:

Man kann auch getrocknete Kräuter verwenden, dann aber die Menge reduzieren. Die Marinade kann anstelle von Kräutern auch mit Curry gewürzt werden.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten