

# Ofen-Kürbis

## Für 4 Portionen:

1 Hokkaido (1 kg)	3 EL Rapsöl	100 g Schalotten
1/8 l Orangensaft	2 EL Kürbiskerne	1 TL Thymian
Salz, Pfeffer	Knoblauch	

Den Hokkaido gründlich waschen, eventuell vorher abbürsten. Mit einem großen Messer erst halbieren, dann in 2 bis 3 Zentimeter breite Scheiben schneiden. Entkernen und in eine Schüssel mit verschließbarem Deckel geben.

Das Öl und die kleingehackten Zwiebeln mit den Thymianblättchen mischen. Über die Kürbisspalten gießen, den Deckel schließen und die Schüssel so wenden, dass die Marinade die Spalten von allen Seiten umgibt.

Kürbisspalten in eine feuerfeste Schale setzen, mit Marinade und Kürbiskernen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) etwa 30 Minuten garen. Marinade und Kürbiskerne vor dem Servieren noch einmal über die Kürbisspalten geben.

## Tipps:

Zum Schluss mit etwas Balsamico überträufelt bekommt das Gericht eine pikante Note.

Sie können auch andere Kürbissorten verwenden, wenn sie nicht zu mehlig werden. Die meisten Sorten müssen aber geschält werden.

Das milde, oft wenig ausgeprägte Aroma der meisten Kürbissorten schreit geradezu nach intensiver Würze. Zum Beispiel eine südafrikanische Kürbissuppe: Garen Sie etwa 500 Gramm Kürbis mit etwas Brühe, einem Apfel und einer Kartoffel, pürieren Sie das Ganze und würzen Sie es mit Weißwein, je einem Teelöffel Zimt und Curry sowie etwas Chili. Mit Sahne abrunden.

Das Fleisch lässt sich bestens einfrieren, entweder roh in Spalten oder Stücken, geraspelt oder aber schon gedünstet, eventuell auch püriert.

test 10.2006