

Kürbis aus dem Ofen

Für 2 Personen:

250 g Hokkaido Kürbis	10 Kirschtomaten	1/2 rote Zwiebel
1/2 grüne Peperoni	1 Knoblauchzehe	1 Ingwer (ca. 1 cm)
25 g Walnusskerne	50 g Parmesan	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Zitrone	1 TL Sesamöl	1 EL Gewürzöl
Sanddorn-Zitrone	2 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Kürbis in 0,5 cm dünne Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben. Tomaten halbieren und dazugeben. Zwiebel in Stücke schneiden. Peperoni in dünne Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer ebenfalls klein schneiden. Alles in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesamöl, Gewürzöl und Olivenöl angießen und mit dem Gemüse vermischen.

Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im heißen Ofen ca. 12 Minuten backen.

Walnüsse zerkleinern, Parmesan reiben, Petersilie klein schneiden und alles mischen. 2 Minuten vor Ende der Backzeit die Nuss-Parmesanmischung über das Gemüse im Ofen streuen.

Gemüse aus dem Ofen nehmen. Etwas Zitronenschale darüberreiben und mit Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 12. Oktober 2021