



## Gratinierter Kürbis

nach Martina Fischer

### Zutaten für 4 Portionen als Beilage

- 1 Kürbis (ca. 1 kg, Hokkaido oder Butternut)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Nüsse und Saaten (z.B. Walnüsse und Sonnenblumenkerne)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Holunder-Zitronenmelisse-Sirup (ersatzweise Honig)
- 2 TL Kräutersalz
- 1 EL Rosmarinnadeln
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Camembert
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Grobes Salz aus der Mühle

## Zubereitung

- 1 Den Hokkaido gründlich waschen und trocken reiben, den Butternut-Kürbis schälen. Kürbis in 1 cm große Spalten schneiden, dabei die Kerne und das weiche Innere entfernen.
- 2 Kürbisspalten nebeneinander in eine Auflaufform legen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft + Grill) vorheizen.
- 3 Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Nüsse und Saaten grob hacken. Knoblauch, Nüsse und Saaten mit Zitronensaft, Sirup oder Honig, Kräutersalz, Rosmarin, Kurkuma und Olivenöl verrühren und vorsichtig mit den Kürbisspalten mischen. Die Kürbisspalten in der Auflaufform so verteilen, dass die nebeneinander liegen.
- 4 Die Auflaufform in den Backofen schieben und den Kürbis 10 Minuten garen.
- 5 In der Zwischenzeit den Camembert klein schneiden.
- 6 Die Form aus dem Ofen nehmen, den Kürbis vorsichtig wenden und den Camembert darüber streuen. Die Form wieder in den Ofen schieben und den Kürbis 10 Minuten gratinieren.
- 7 Die Form aus dem Ofen nehmen, den Kürbis mit Pfeffer und Salz würzen und servieren.

**Tipps** →

## Tipps

- Der gratinierte Kürbis schmeckt frisch aus dem Ofen einfach mit Brot und einem Dip, zum Beispiel aus Sauerrahm, der mit kleingehackten gemischten Kräutern verrührt ist.
- Man kann den Kürbis auch als Beilage zu Fleischgerichten servieren oder lauwarm als Vorspeise mit einem Spritzer dunklem Balsamico-Essig gewürzt.
- Ich bestreue den Kürbis gern mit selbstgezogenen Bockshornkleesprossen.
- Statt Kürbis lässt sich dieses Rezept auch mit Kartoffeln, Zwiebeln, Petersilienwurzeln, Fenchel, Brokkoli, Gelberüben und anderen Gemüsesorten zubereiten – gut schmeckt auch eine bunte Mischung aus allem, was Kühlschrank oder Garten gerade hergeben.