



Gerösteter Hokkaidokürbis mit Salbei, Mandeln & Fetakäse

Hokkaidokürbisse haben einen leicht nussigen Geschmack und stehen in vielen Variationen deutschlandweit auf der Speisekarte. Die Schale muss vor dem Verzehr nicht entfernt werden, sondern kann mitgegart und mitgegessen werden. Die Konsistenz des Hokkaidokürbis-Fruchtfleischs ist recht fest, enthält allerdings kaum Fasern.

Zubereitung

- 1** Den Ofen auf 190°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2** Die Hokkaido-Kürbisstücke flach auf das vorbereitete Backblech legen.
- 3** In einer kleinen Schüssel die Mandeln, 50g vom Feta, die Petersilie (etwas Petersilie für später zur Seite legen), den Salbei, die Zitronenschale und den Knoblauch und die Chiliflocken vermischen. Dann mit einer Prise Salz und frisch gemahlenem, schwarzen Pfeffer würzen. Nur wenig Salz nehmen, da der Fetakäse schon salzig ist.
- 4** Die Kürbisstücke in etwas Olivenöl wenden. Die Kürbisstücke gleichmäßig auf dem Backblech auslegen und den Feta-Kräuter-Mix gleichmäßig darüber verteilen.
- 5** Danach das Backblech in den vorgeheizten Ofen geben und so lange rösten, bis der Kürbis weich ist (ca. 25-30 Minuten). Aus dem Ofen nehmen und den Kürbis mit frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln. Den Kürbis auf einen Teller verteilen und darauf nochmals ein wenig Fetakäse geben und frische Petersilie.

Zutaten

- 100 g Fetakäse
- 1 Kg Hokkaidokürbis
- 1 Bund Petersilie
- 6 Stück Salbeiblätter
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Mandelstifte
- 3 EL Olivenöl
- 1 g Chiliflocken
- 4 g Schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone



FOODSERVICE
QUALITÄT, DIE ANKOMMT.