



GEBACKENER KÜRBIS MIT KNOBLAUCHSAUCE

Gebackener frischer grüner Hokkaido-Kürbis, serviert mit Knoblauchsauce

5 Minuten
50 Minuten
4 Portionen

ZUTATEN

- 1000 Gramm Kürbis roh
- 12 Gramm Knoblauch roh
- 5 Gramm Kräutersalz
- 10 Gramm Olivenöl
- 40 Gramm Wasser

ZUBEREITUNG

- 1° Den Bio-Kürbis gut waschen, aufschneiden, die Kerne entfernen, aber nicht die Schale, und in Scheiben schneiden. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius 45 Minuten backen - oder bis sie goldbraun sind.
- 2° In der Zwischenzeit die Knoblauchsauce zubereiten: 3-4 Knoblauchzehen putzen und fein hacken, dann in einem Steinmörser gut zerreiben. Salz und Öl hinzugeben und weiter reiben, bis eine glatte Paste entsteht, die dann mit so viel Wasser verdünnt wird, bis die gewünschte Konsistenz und der gewünschte Geschmack erreicht sind.
- 3° Wenn der Kürbis fertig ist, auf eine Platte geben, mit der Knoblauchsauce übergießen und warm servieren, so wie er ist oder mit einem Salat als Beilage (z. B. Römersalat mit Kidneybohnen).

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (267 g)	% DRI
ENERGIE	33 kcal	67 kcal	3 %
EIWEISS	1 g	2 g	4 %
KOHLLENHYDRATE	5 g	9 g	4 %
ZUCKER	4 g	7 g	8 %
FETT	1 g	2 g	3 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	0 g	0 g	2 %
BALLASTSTOFFE	2 g	4 g	16 %
NATRIUM	168 mg	335 mg	14 %