



OFENKÜRBIS MIT KARTOFFELN UND SCHMAND DIP



Zubereitungszeit

60 Minuten



Portionen

für 4 Personen

SIE BENÖTIGEN:

600 g Kartoffeln
5 EL Olivenöl
1 Hokkaido Kürbis (ca. 850 g)
2 rote Zwiebeln
6 Zweig(e) Majoran
20 g Kürbiskerne
250 g Schmand
2 TL Agavendicksaft
Salz
Pfeffer

SO GEHT'S:

Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Mit 3 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 40 Minuten garen.

Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Zwiebeln schälen. Kürbis und Zwiebeln in Spalten schneiden. Majoran waschen und trocken schütteln. Kürbis und Zwiebeln mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Mit Kürbiskernen und Majoran nach ca. 20 Minuten mit auf das Backblech geben und weitergaren. Gemüse und Kartoffeln zwischendurch wenden.

Schmand und Agavendicksaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse aus dem Ofen nehmen. Schmand dazureichen.

Das Tolle an Hokkaido-Kürbissen ist, dass ihre Schale beim Kochen oder im Ofen weich wird. Das erleichtert die Zubereitung sehr, da man sie deswegen nicht schälen muss.

NÄHRWERTE

Energie

510 kcal
23%

Kohlenhydrate

9g
16%

Eiweiß

31g
41%

Fett

48g
16%

NA, SCHON ALLE ZUTATEN BESORGT?

