

Unsere Sortenempfehlung : Beja (Oranger Butternuss)

Für 4 Personen:

- 1 Butternuss Kürbis
- ½ TL Fenchelsamen
- 2 TL Koriander
- 2 Chilischote(n), getrocknete (auf Wunsch auch mehr)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer, schwarzer
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ TL Oregano
- Olivenöl



Zubereitung :

Den Kürbis waschen und halbieren. Das faserige Innere und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Schale entfernen.

Dann das Fruchtfleisch längs in grobe Scheiben schneiden (erst vierteln, dann die viertel halbieren etc., bis man ca. 1 cm dicke, lange Scheiben hat)

In einem Mörser Fenchel, Koriander, Oregano und Chilischoten zu einem Pulver zerreiben und Salz und Pfeffer mit untermischen. Die Knoblauchzehe abziehen, hacken, dazugeben und kräftig untermischen.

Nun die Kräuterpaste in eine Schüssel geben und Olivenöl und die Kürbisstücke hinzufügen. Anschließend einen Deckel auf die Schüssel geben und kräftig durchschütteln, damit die Kürbisscheiben gleichmäßig mit den Kräutern bedeckt sind.

Die Kürbisstücke in eine Auflaufform geben und bei 200 Grad ca. 30-40 Minuten backen, bis sie weich sind.