

Unsere Sortenempfehlung : **Delicata**

Zutaten

für 4 -6 Portionen

- 3 Delicata Kürbisse
- 50 ml Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 30 g frische Petersilie
-



Zubereitung

1. Backofen auf 190 °C vorheizen. Kürbisse der Länge nach halbieren und entkernen.
2. Kürbisse der Länge nach halbieren und Kerne herauskratzen und auf das Backblech legen. Olivenöl, Knoblauch und Petersilie gut vermischen und dazugeben.
3. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 - 35 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist.

Natürlich kann anstelle des Knoblauchs der Kürbis auch mit anderem gefüllt werden

Der Kürbis kann dann mit der Schale gegessen werden !