

Unsere Sortenempfehlung : Shishigatani

Zutaten:

1 halben Shishigatani-Kürbis geschnitten
3 grosse Frühlingszwiebeln
2 EL Kokosöl oder anderes
Salz (Salzsohle)*
1 große reife Tomate
Pfeffer aus der Mühle



Das Kokosöl in eine Auflaufform geben, den Kürbis in Würfel geschnitten, die Frühlingszwiebeln geviertelt dazu geben, alles mit Salz* beträufeln, die Tomaten in Scheiben schneiden und oben drauf legen und alles abgedeckt gut 45 Minuten im Backofen bei 180 Grad garen. Den Pfeffer habe ich erst am Tisch frisch drüber gemahlen.

* Salzsohle = flüssiges Salz, das man selbst herstellt, zB. aus Himalaya-Salzbrocken mit Wasser in einer Karaffe, Man kann auch ein Schraubglas nehmen)

Und wer es nicht vegan mag der macht sich noch Käse drüber