

Rezeptvorschlag
Oktober 2009

"Gebakener Gewürzkürbis"

Zutaten (für zwei Personen) :

1 Butternut-Kürbis 30 cm Länge
(mittelgroßer Hokkaido)**
1 TL Fenchelsamen*2 TL Korianderkörner*
2-3 getrocknete Chilis ohne Kerne*
ca. 1TL gemahlener „Pfeffer Exotic“ von DWP *
1 TL Salz
2 Prisen getr. Minze, Oregano oder Thymian
2 Zehen Knoblauch
Olivenöl



**In diesem Kürbisrezept wird geschälter Butternut oder Hokkaido-Kürbis verwendet. Er schmeckt würzig-scharf und passt für viele Anlässe.

_____ *in unserem Weltladen erhältlich

Zubereitung:

Backofen auf gut 200°C heizen (Umluft weniger). Kürbis halbieren, vierteln, entkernen, schälen und quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Erst Fenchelsamen, dann Korianderkörner im Mörser zerstoßen. Chilis entkernen und sehr klein schneiden. Alles mit dem Pfeffer Exotic (aus der Mühle), dem Salz und den getrockneten Kräutern vermischen. Die Knoblauchzehen entkeimen und dann fein hacken, zusammen mit den Gewürzen und Olivenöl zu einer sämigen Soße verrühren.

Die Kürbisstücke in einer Schüssel mit der Gewürzsoße gut vermischen. In eine Auflaufform ziegelartig einschichten und zugedeckt ca 30 Minuten backen.

Die Kürbisstücke sollen noch ihre Form haben, aber butterweich sein.

Den Kürbis kann man solo zu Vollkornbrot essen, oder zerdrückt als Brotaufstrich verwenden. Er schmeckt ebenfalls sehr gut als „indische“ Variante mit Basmatireis und Joghurt oder Creme Fraiche. Eine weitere leckere Möglichkeit ist ihn zu kurzgebratenem Fleisch (Lamm, Schwein) und gebackenen Kartoffeln zu servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen das Weltladen-ZeichenDerZeit Team!