Mediterraner Ofenkürbis

Sonnige Aromen im Herbstgewand: Zarter Ofenkürbis vereint sich mit einem Hauch fruchtiger Orange zu einem aromatischen Wohlfühlgericht – einfach, leicht und voller Geschmack.

Zutaten
2 Portionen

0.5 Hokkaido Kürbis
3 Schalotten
2 EL Brat-Olive Mediterran
1 EL Byodo Orangen Senf
0.5 TL Cayenne Pfeffer
1 TL Paprikapulver, geräuchert
Byodo Bio-Meersalz
Pfeffer
Zucker
1 TL Byodo Schwarzkümmelöl, nativ
1 Zweig Rosmarin

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Hokkaido-Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne mit den Händen oder einem Löffel entfernen. Die Schale darf dranbleiben – sie wird beim Backen angenehm weich und ist essbar. Den Kürbis in Spalten oder Stücke schneiden und zusammen mit fein geschnittenen Schalotten in eine große Ofenform geben. Wer mag, ergänzt das Gemüse mit Karotten oder Pastinaken für zusätzliche Süße und Vielfalt.

Alles großzügig mit Brat-Olive beträufeln. Anschließend Orangensenf, etwas Cayennepfeffer, geräuchertes Paprikapulver, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker (optional etwas Honig) hinzufügen. Ein paar Tropfen Schwarzkümmelöl verleihen dem Gericht eine warme, orientalische Tiefe. Zum Schluss einen Zweig frischen Rosmarin dazugeben.

Jetzt alles in der Form gründlich durchmischen, bis das Gemüse gleichmäßig glänzt und gut mit den Gewürzen überzogen ist. Den Kürbis für 25–35 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten. Zwischendurch mit einem Löffel prüfen, ob das Fruchtfleisch weich ist – der perfekte Ofenkürbis ist außen leicht karamellisiert und innen zart.

Der ofengeröstete Hokkaido kann direkt aus der Ofenform auf den Tisch gebracht werden.