



Kostbares vom
SCHLATTBAUERNGUT
mehr als Bio.

Geschmorte Kürbisspalten

Zutaten:

- 1 Hokkaidokürbis
- Salz
- Pfeffer
- Kurkuma
- Gemahlener Kreuzkümmel
- Bio-Hot Chiliöl
- Bio-Rapsöl mit Koriander

Zubereitung:

Das Backrohr auf 190°C Heißluft vorheizen. Den Hokkaidokürbis aushöhlen und in circa 2cm dicke Spalten schneiden. Die Spalten auf einem Backblech verteilen und mit den Gewürzen je nach Belieben würzen. Dann noch mit den Ölen beträufeln und für circa 20 Minuten ab in das Backrohr.

Die Kürbisspalten können entweder als Beilage verwendet werden oder mit einem Dip als Vorspeise.