

Butternut-Kürbis aus dem Ofen mit Dip (sooo einfach und lecker)

1 Butternut-Kürbis
2-4 Zehen frischen Knoblauch
Kräuter nach Geschmack
Olivenöl
Salz nach Geschmack

Für den Dip:

Saure Sahne mit Joghurt verrühren und mit Kräutern nach Geschmack verfeinern.

Den Kürbis waschen, trocknen und halbieren, Kerne und Fäden entfernen. Mit einem scharfen Messer das Kürbisfleisch kreuzweise einschneiden. Mit gehacktem Knoblauch, Rosmarin und Thymian bestreuen und bestes Olivenöl darüber träufeln. Salzen nach Geschmack.

Den gewürzten Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 45 Minuten (eher länger) in den auf 180° vorgeheizten Backofen geben (mit einem spitzen Messer testen, ob das Kürbisfleisch schon weich genug ist). Sollte sich während der Backzeit in der Mulde, wo vorher die Kerne waren, Flüssigkeit sammeln, diese immer mal wieder auf den Schnittflächen verteilen.

Der Butternut-Kürbis kann grundsätzlich, wie der Hokkaido-Kürbis, mit Schale gegessen werden. Diese ist allerdings härter und braucht daher deutlich länger bis sie „genießbar weich“ ist. Es bietet sich daher an, den Kürbis direkt aus der Schale zu löffeln.

Guten Appetit!!