



Hasselback Kürbis



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 705 kcal
Eiweiß: 28 g Fett: 49 g
Kohlenhydrate: 44 g

Zubereitungszeit:
60 Minuten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 6) vorheizen.
2. Eine Kürbishälfte mit der flachen Seite nach unten auf ein Schneidebrett legen zwischen zwei Holzlöffel (damit das Messer nicht ganz durchschneidet). Den Kürbis im Abstand von 0,5 cm einschneiden. Mit der anderen Kürbishälfte wiederholen und beide in eine Bratform legen, die Knoblauchscheiben in einigen Schnitten verteilen.
3. 2 EL Öl mit den Gewürzen mischen und über den Kürbis träufeln. Für 40 Minuten backen.
4. 75 g gehackte Walnüsse, Kräuter, Zitronenschale mit 2 EL Öl mischen und über den Kürbis geben, für weitere 20 Minuten backen, bis die Kürbishälften goldgelb und zart sind.
5. In der Zwischenzeit die Edamame-Bohnen und die Walnusshälften mit dem restlichen Öl 1-2 Minuten unter Rühren anbraten.
6. Zum Schluss den Saft der halben Zitrone unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Kürbis servieren.

Zutaten für 2 Portionen :

- 1 Butternut-Kürbis, geschält, halbiert und entkernt (ca. 1,0 kg)
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 5 EL Olivenöl
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 75 g kalifornische Walnüsse, gehackt plus 25 g Walnusshälften
- 15 g frischer Koriander, gehackt, plus etwas zum Servieren
- 2 EL gehackter Schnittlauch
- 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft einer ½ Zitrone)
- 200 g Edamame-Bohnen
- Salz
- Pfeffer