

BUTTERNUSSKÜRBIS AUS DEM OFEN



Butternusskürbis ist vollgepackt mit **Nährstoffen** und **Antioxidantien**.

Er enthält viele Vitalstoffe, wie zum Beispiel **Vitamin C**, **Magnesium** und **Calcium**.

Zudem enthält er reichlich **Beta-Carotin**, eine Vorstufe von **Vitamin A**. **Vitamin A** ist vor allem wichtig für unsere **Augen, Haut und Haare**.

Er ist sehr **ballaststoffhaltig**, hält lange **satt**, wirkt **entzündungshemmend** und fördert die **Verdauung**.

Zutaten (für ca. 2 Pers.):

- 1/2 Butternusskürbis
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 8 Cherry-Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 100g Feta-Käse
- Parmesankäse oder Pecorino
- 2 Stengel frischer Rosmarin
- 2-3 EL Olivenöl
- etwas Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- den Kürbis abwaschen, halbieren und das Fruchtfleisch entfernen
- mit einem Messer kreuzförmig einritzen und mit Öl bestreichen
- ca. 30 Minuten im Ofen vorbacken (bei 200 Grad Ober- Unterhitze)
- inzwischen das Gemüse klein schneiden und mit dem Feta-Käse in einer Schüssel vermengen
- ca. 1 EL Olivenöl dazu geben und verrühren
- salzen und pfeffern
- den Kürbis aus dem Ofen nehmen und die Gemüsemischung auf dem Kürbis verteilen
- mit Rosmarin belegen
- weitere ca. 30 Minuten backen (bei 220 Grad), bis das Fruchtfleisch weich ist

