

Gerösteter Kürbis aus dem Ofen – ein herbstlicher Genuss



Hier ein einfaches, aber köstlichen Gericht: Gerösteter Kürbis aus dem Ofen. Mit knuspriger Außenseite, weichem Inneren und einem Hauch von Kräutern bringt er den vollen Geschmack der Saison auf den Tisch. Ob als Beilage oder Hauptgericht – dieses Rezept ist im Handumdrehen zubereitet und ein echter Genuss für alle Kürbisfans.

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 1 Hokkaido-Kürbis (oder Butternut)
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver (mild oder scharf, je nach Geschmack)
- je 1 TL Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
- 1 TL getrockneter Rosmarin oder Thymian
- 2 EL Kürbiskerne (optional, für etwas Crunch)

Zubereitung gerösteter Kürbis

1. Den Kürbis gründlich waschen. Beim Hokkaido-Kürbis könnt Ihr die Schale dran lassen, beim Butternut schälen. Kürbis halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Schüssel das Olivenöl mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und den Kräutern vermischen. Die Kürbisstücke darin gut wenden, sodass sie rundherum mit der Marinade bedeckt sind.
3. Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die marinierten Kürbisstücke gleichmäßig darauf verteilen. Für 25-30 Minuten im Ofen rösten, bis der Kürbis weich und leicht gebräunt ist.
4. Optionaler Crunch: Während der letzten 5 Minuten der Backzeit die Kürbiskerne auf dem Blech verteilen, damit sie leicht geröstet werden.
5. Serviert den gerösteten Kürbis heiß, als Beilage oder Hauptgericht – passt auch perfekt zu einem Dip aus Kräuterquark oder Hummus. Der geröstete Kürbis schmeckt auch kalt in einem Salat oder auf einem Sandwich.

Was macht dieses Rezept für gerösteten Kürbis aus dem Ofen so besonders:

- Es benötigt nur **wenige Zutaten und minimalen Aufwand**. Das Rezept ist unkompliziert und auch für Kochanfänger gut geeignet.
- Der Kürbis kann mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern je nach Geschmack abgewandelt werden. Es lässt sich **leicht an persönliche Vorlieben anpassen** (z.B. scharf mit Chili, süß mit Honig oder Zimt).
- Kürbis ist **kalorienarm**, ballaststoffreich und voll von Vitaminen (wie Vitamin A und C), was das Rezept zu einer nährstoffreichen Wahl macht.
- Das Rösten im Ofen bringt den natürlichen süßen Geschmack des Kürbisses hervor und sorgt für eine **tolle Balance** zwischen knuspriger Außenseite und weichem Inneren.
- Kürbis ist ein **klassisches Herbstgemüse**, und das Rezept nutzt saisonale Zutaten, die im Herbst und Winter leicht zu bekommen sind.
- Es kann als Beilage, Hauptgericht oder sogar als Snack dienen. Außerdem passt es zu vielen verschiedenen Dips und kann als **Basis für kreative Variationen** (z.B. in Salaten oder Bowls) verwendet werden.



TIPP: Hier sind einige Tipps und Tricks für Euer geröstetes Kürbis-Rezept, um es noch besser und individueller zu gestalten:

- Den Kürbis in gleich große Stücke schneiden, damit er gleichmäßig gart.
- Wenn der Kürbis zu hart ist, könnt Ihr ihn vor dem Schneiden für 5-10 Minuten in der Mikrowelle erwärmen, um ihn weicher zu machen.
- Ihr könnt das Rezept mit verschiedenen Gewürzen variieren: Zimt und Honig für eine süße Note oder Chiliflocken und Curry für eine schärfere Variante.
- Für extra Crunch könnt Ihr auch den Kürbis kurz vor Ende der Backzeit mit etwas Parmesan bestreuen.
- Röstet den Kürbis nicht zu lange, damit er nicht matschig wird. Je nach Größe der Stücke dauert es in der Regel 25-30 Minuten. Ihr könnt ihn zwischendurch wenden, damit alle Seiten schön knusprig werden.
- Wenn Ihr süße und salzige Aromen mögt, könnt Ihr den Kürbis nach dem Rösten mit etwas Balsamico-Reduktion beträufeln oder Honig hinzufügen, um eine tolle Geschmackskombination zu schaffen.
- Der geröstete Kürbis hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage. Ihr könnt ihn einfach aufwärmen oder kalt in Salaten und Bowls verwenden.