



Mit Käse und Nüssen überbackener Kürbis

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

2 rote Zwiebeln

1 Knirps-Kürbis à ca. 800 g*

2 Knoblauchzehen*

4 EL Olivenöl*

Salz, Pfeffer

100 g Bündner Bergkäse*

4 EL Baumnusskerne*

20 g Portulak

Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebeln vierteln. Kürbis halbieren und entkernen. Kürbis in ca. 1 cm dicke Schnitze schneiden. Zwiebeln und Kürbisschnitze auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Knoblauch zum Öl pressen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchöl über Kürbis und Zwiebeln träufeln. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Käse in dünne Scheiben hobeln. Baumnusskerne grob hacken. Käse und Baumnusskerne über die Kürbisschnitze streuen und weitere 5 Minuten backen. Blech aus dem Ofen nehmen. Kürbis mit Portulak bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 25 Minuten backen

Pro Person ca. 9 g Eiweiss, 25 g Fett,
5 g Kohlenhydrate, 1150 kJ/280 kcal

* Erhältlich in Bio-Qualität.