

VORSPEISE

# Kürbis mit Knoblauch und Ingwer gespickt

Wir zeigen Ihnen eine herrlich einfache Art, Kürbis zuzubereiten.



Foto: Eisenhut & Mayer

MENGE

4 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT

50 Minuten

GESAMTZEIT

50 Minuten

*Zutaten*

0.25	Muskatkürbis (ca. 800 g)
2	große Knoblauchzehen
1	Ingwer (daumengroß)
3 EL	zerlassene Butter
4	Zitronenmelisse
4	Thymian

### *Zutaten für den Spinatsalat*

2	Jungzwiebeln
3 EL	Sonnenblumenöl
400 g	geputzte Spinatblätter
2 EL	Apfelsaft
1 EL	Rotweinessig
	Salz und Pfeffer
2 EL	geröstete Pinienkerne

### *Zubereitung*

1. Das Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Das Kerngehäuse des Kürbisses mit einem Löffel ausschaben.
3. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. In das Innere des Fruchtfleisches mit einem spitzen Stiel (z. B. von einem feinen Pinsel) kleine Löcher bohren. Knoblauch- und Ingwerstifte in die Löcher stecken.

4. Die Kräuter in den Hohlraum geben und den Kürbis vollständig mit Butter bestreichen und beträufeln. Den Kürbis im Ofen ca. 30 Minuten garen.
5. Für den Salat die Jungzwiebeln fein schneiden und in Sonnenblumenöl bei kleiner Hitze 3–4 Minuten andünsten.
6. Den Spinat in kochendes Wasser tauchen, zusammenfallen lassen und sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. Den Spinat vorsichtig ausdrücken und in eine Schüssel geben. Mit Zwiebeln und Öl, Apfelsaft und Essig vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Pinienkerne untermischen.

#### DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

