

HEIßER KÜRBIS

Zutaten

- ½ Hokkaidokürbis
- 1 gelbe Paprika
- 2 Schalotten
- 400g Tomaten
- 50ml Gemüsebrühe
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL getrockneter Oregano
- 2 EL Kürbiskern Öl
- gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

FOTO
FOLGT

Zubereitung

Den Backofen auf 180 ° Grad vorheizen. Den Kürbis waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Paprika ebenfalls waschen, halbieren und entkernen und in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen, vierteln und die Tomaten nach dem Waschen in Würfel schneiden. Das Gemüse in einer Auflaufform verteilen, mit der Gemüsebrühe übergießen und mit den Kräutern bestreuen. Würzen und im Ofen 30 Minuten garen. Mit dem Kürbiskern Öl beträufeln und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Tipp:
Die Mengenangaben sind für 2 Personen gedacht. Das Kürbiskern Öl kann auch durch anderes Öl ersetzt werden.