Veganer Ofen-Hokkaido mit Hirtengenuss und Cherrytomatendip

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	1 St.
Zitronen	1 St.
Rucola	50 g
Olivenöl	2 EL
Paprika, edelsüß	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Cherrytomaten	350 g
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	25 g
Pinienkerne	50 g
Zucker	
Veganer Hirtengenuss	175 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, feine Reibe, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis waschen, halbieren und mithilfe eines Löffels Kerne herauskratzen. Kürbis in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Rucola waschen und trocken schleudern.

2. In einer Schüssel Kürbis, Olivenöl, Zitronenschale, 1 EL Paprika edelsüß, Salz und Pfeffer vermischen, Kürbis auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 20 Min. goldbraun backen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. In einer Pfanne auf hoher Stufe Pinienkerne ca. 1 Min. fettfrei anrösten.

3. In einem hohen Gefäß Cherrytomaten, Knoblauch, Basilikum, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Paprika edelsüß grob pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. Hirtengenuss in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

4. Kürbis vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Auf Tellern Rucola verteilen, darauf Kürbis, Hirtengenuss, Pinienkerne und Cherrytomatendip anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	338 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	23 g