



70 Minuten

 Einfach

HASSELBACK-KÜRBIS MIT KÄSE-QUARKEFÜLLUNG

Knuspriger Butternut-Kürbis trifft auf cremigen PaprikaQuark und würzigen Käse – das perfekte Herbstrezept für Genießer! Getoppt mit Salbei und Pinienkernen wird dieser Kürbis ein absolutes Geschmackserlebnis.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für unseren knusprigen Haselback-Kürbis zunächst den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Butternut-Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Hälften zwischen zwei Kochlöffel legen und fächerartig einschneiden – so wird der Kürbis nicht komplett durchtrennt.

SCHRITT 2

Die Knoblauchzehen grob hacken und mit dem Olivenöl, Paprikapulver und einer Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit dem Olivenöl bestreichen. Die Salbeiblätter grob zerteilen und darüberstreuen. Anschließend ca. 40 Min. im Ofen (Mitte) backen.

SCHRITT 3

Die Pinienkerne fein hacken und mit dem PaprikaQuark vermengen. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit der Quarkmischung füllen. Mit Käse bestreuen und weitere ca. 10 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist. Fertig ist das leckere vegetarische Herbstrezept.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Energie: 1595/381

Fett: 28 g



 Zutaten

4 Portionen

1 mittlerer Butternut-Kürbis

2-3 Knoblauchzehen

50 ml Olivenöl

TL Paprikapulver

Salz, Pfeffer

5-6 Salbeiblätter

50 g Pinienkerne

185 g MILRAM PaprikaQuark

100 g Auflauf-Liebe

Kohlenhydrate: 14 g

Eiweiß: 14 g