

Gratinierter Thymian-Kürbis



45 Min.



Zubereitung

- 1** Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Kürbis waschen und halbieren, die Kerne und Fasern entfernen. Den Kürbis erst in Spalten und dann in große Stücke schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit Ahornsirup, Reismilch und Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbisstücke untermischen, in eine Auflaufform (30 x 20 cm) geben und die Form mit Alufolie abdecken. Kürbis im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen. Die Folie entfernen und den Kürbis offen in weiteren 15 Min. fertig garen, dabei soll der Saft etwas einkochen.
- 2** Inzwischen die Kürbiskerne ohne Fett rösten, bis sie duften. Die Kerne abkühlen lassen, grob hacken und leicht salzen. Lebkuchen und Wacholderbeeren im Blitzhacker zerkleinern, mit den Kürbiskernen und 2 EL Olivenöl mischen. Die Brösel etwa 5 Min. vor dem Garzeitende über den Kürbis streuen.
- 3** Den Löwenzahn waschen, verlesen, trocken schleudern und grob zerkleinern, dabei die Stiele entfernen. Löwenzahn mit dem übrigen Olivenöl mischen und leicht salzen. Kürbis aus dem Ofen nehmen mit Löwenzahn garnieren.



Zutaten

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- ½ Bund Thymian
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Ahornsirup
- 200 ml Reismilch
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Kürbiskerne
- 1 TL Wacholderbeeren
- 75 g Lebkuchen (ohne Glasur, oder Gebäck wie Cantucci)
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Löwenzahn (oder andere Wildkräuter)



4 Personen · Pro Person: 290 kcal · 5g Eiweiß · 14g Fett · 31g Kohlenhydrate