



Das Event mit Nährwert...

Rezepte von DINNER-Rennern für DINNER-Renner

## Vegetarisches Rezept mit Hokkaido Kürbis

Für 6 Personen

von Annegert aus Frankfurt  
August 2004

### Zutaten

- 1-2 Hokkaido-Kürbis
- Olivenöl
- Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer

**Vorbereitungszeit:** 30 Minuten

### Zubereitung

Kürbis gut waschen (Schale kann man mitessen!), teilen, vierteln und entkernen, derweil den Backofen auf 180° vorheizen.

Die Viertel noch ca. zweimal teilen und diese Halbmonde auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech ausbreiten.

Im Ofen ca. 10 Minuten garen lassen, dann die Halbmonde vorsichtig wenden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und einen Hauch Balsamico drüber geben.

Macht sich gut mit Curryreis und Ingwersauce, kann aber auch als Beilage zu geräuchertem Schinken oder anderem Fleisch oder Fisch serviert werden.

Seid kreativ, alles ist erlaubt (z.B. den Fonds vom Backblech zu einer leckeren Sauce verarbeiten).

Wir haben es mit Basmatireis und ZucchiniGemüse in Rotweinsauce (mit Ingwer und Staudensellerie) gegessen.

Dazu gab es kalifornischen Rotwein.

Sogar ein absoluter Fleischfan hat sich an diesem vegetarischen Mahl gerne satt gegessen. ;-)

***Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!***

