

Geschmorter Butternut Kürbis Mediterraner Art

Schritte: 14

Schwierigkeitsgrad:

Zutaten

4 Portionen

2 Stück	Kürbis (Butternut)	2 Stück	Zucchini
6 Stück	Frühlingszwiebeln	1 Stück	(rote) Paprikaschote
1 Stück	(gelbe) Paprikaschote	250 g	(mini) Kirschtomaten
	Salz & Pfeffer	2 El	Limettensaft
3 Stück	Knoblauchzehen	1 Stück	Schalotte
4 El	Olivenöl	1 TI	Petersilie
1 El	Thymian		

Zubereitung

-
1. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
 2. Die Kürbisse waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne und groben Fasern mit einem Löffel herauskratzen.
 3. Das Fruchtfleisch kreuzförmig einritzen, die Schale dabei möglichst nicht verletzen.
 4. Die Kürbishälften mit Öl einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.
 5. In eine ofenfeste Form oder auf ein Backblech setzen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.
 6. Inzwischen die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in 2 cm große Stücke schneiden.
 7. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, die weißen Fruchthäute entfernen und das Fruchtfleisch in 3 cm große Stücke schneiden.
 8. Die Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz keilförmig herausschneiden
 9. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 2 cm breite Ringe schneiden.
 10. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und fein hacken.
 11. Die Zucchini mit den Paprikastücken, den Tomaten, den Frühlingszwiebeln, den Schalotten, dem Limettensaft und dem Knoblauch in einer Schüssel vermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
 12. Das Olivenöl und die Kräuter untermischen.
 13. Das Gemüse in die Kürbishälften geben, die Ofentemperatur auf 220 °C erhöhen und alles zusammen weitere 15 - 20 Minuten im Ofen garen.
 14. Den Parmesan über die Kürbishälften streuen.