

[K]RISTAHL
STARKE TEXTE FÜR IHR BUSINESS

KERSTIN
KRISTAHL

hallo@kristahl-text.de

0431 - 70 57 57 76

www.kristahl-text.de

BAKED

PUMPKIN

BAKED PUMPKIN



*2 Portionen
Zubereitung:
45 Minuten*

ZUBEREITUNG

Hokkaido waschen und in daumendicke Streifen schneiden. Dabei die Kerne entfernen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Kürbisstücke und Lauchringe in eine Schüssel geben und mit Knoblauchöl, Honig, Salz, Pfeffer und Chilli marinieren. Auf einem Backblech verteilen und 15 Minuten im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad Umluft backen.

Granatapfel entkernen, Feta zerbröseln.

Kürbis nach dem Backen auf Tellern anrichten, mit Feta und Granatapfelkernen bestreuen und mit Kürbisöl beträufeln.

ZUTATEN

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
1/2 Granatapfel
200 g Feta
2 Frühlingszwiebeln
3 EL Knoblauchöl
2 EL Honig
2 TL Kürbisöl
Salz, Pfeffer, Chilli

[K] KRISTAHL
STARKE TEXTE FÜR IHR BUSINESS

KERSTIN
KRISTAHL

hallo@kristahl-text.de

0431 - 70 57 57 76

www.kristahl-text.de