



Gebackener Butternuss - Kürbis mit pikanter Zimtkruste

ungewöhnliche Vorspeise aus der arabischen Küche, kann vorbereitet werden

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen.

Den Butternut-Kürbis waschen und dann in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Sobald das Kerngehäuse durchschnitten wird, mit einem Löffel die Kerne und Fasern auskratzen, dann weiter in Scheiben zerschneiden.

Die Kürbisscheiben auf ein Blech legen und mit einem EL Sonnenblumenöl bestreichen. Für 15 Minuten bei 190 Grad backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann die Schale entfernen und die Scheiben wieder aufs Blech legen.

Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne rösten und anschließend herausnehmen.

Die Zwiebeln vierteln und dann in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Zucker, Zimt und Cayenne zu den Zwiebeln geben und unter Rühren karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gerösteten Mandelblättchen untermischen

Die Kürbisscheiben leicht salzen und pfeffern. Die Zwiebel-Mandel-Masse auf dem Kürbis verteilen und alles bei 190 Grad für 15 Minuten im Ofen backen. Danach sofort servieren.

Das Gericht kann auch vorbereitet werden:

Dazu den Kürbis backen und schälen. Die Zwiebelmasse mit den Gewürzen und dem Zucker fertig machen. Dies kann 1 Tag vorher erledigt werden.

Kurz vor dem Servieren die Mandelblättchen rösten und die gewürzten Zwiebel zugeben und kurz erwärmen. Die Kürbisscheiben salzen/pfeffern, mit der Masse überziehen und dann im Ofen backen.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

1 kleiner Kürbis(se), Butternut-

3 EL Öl, (Sonnenblumenöl)

3 kleine Zwiebel(n)

50 g Mandelblättchen

3 EL Zucker

1 TL Zimt

1 Msp. Cayennepfeffer

Prise(n) Meersalz

Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

Verfasser: bushcook

