

Kulinarische Inspiration des Monats Oktober

Kürbis mit Käse Hanf Kruste

Zutaten für 4 Portionen:

2 Hokkaidokürbis
2 Knoblauchzehen
80 g weiche Butter
4 EL geschälte Hanfsamen
1 Orange
4 EL Semmelbrösel
60 g Bergkäse

Chiliflocken oder 1-2 kleine Chili

Olivenöl
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten



Zubereitung:

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Kürbisse waschen, vierteln und alle Fasern und Kerne herausschaben. Jedes Viertel auf ein Stück Alufolie setzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und salzen, dann die Päckchen verschließen. Im Ofen 20 Minuten garen, bis der Kürbis fast weich ist.

Knoblauch schälen und hacken. Die Semmelbrösel mit Butter, Hanfsamen, Orangenschale und Knoblauch verrühren. Den Käse reiben und unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und Chili würzen.

Die Kürbisse aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion einschalten. In jedes Viertel etwas Käsemischung geben und andrücken. Im heißen Ofen auf der obersten Schiene 5 Minuten grillen.

**Guten Appetit wünschen Ihnen
Sandra, Nicol & die ABC Family
und das BIOKistl Südtirol**