

ZUKUNFTS-REZEPT



GEBACKENER BUTTERNUSSKÜRBIS 4 PORTIONEN

Zutaten

- 1 Butternusskürbis
- 3 EL Ahornsirup
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Salz
- 5 EL Öl

Zubereitung

Den Butternusskürbis halbieren und entkernen. Mit einem scharfen Messer einkerben. Die restlichen Zutaten vermengen und den Kürbis damit bestreichen. Bei 200 °C im Ofen 30 - 45 Min. (je nach Größe) backen. Hin und wieder mit dem gesammelten Saft im "Loch" des Kürbisses bestreichen.