



Fächer-Butternut auf Ziegenkäse

Knoblauch, Honig, Datteln, Ziegenkäse und Feta entfalten hier den Geschmack des Butternut-Kürbisses auf geradezu perfekte Art und Weise. Das Ergebnis kann sich sehen lassen!

Für 2-4 Portionen
Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: 1 1/4 Stunden
Pro 100 g:
1840 kJ / 510 kcal
F: 11 g, davon 6 g gesättigte Fettsäuren, K: 57 g,
davon 8 g Zucker, E: 11 g, Salz: 1 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

- 1 mittelgroßer Butternut-Kürbis
- 5 Zehen Knoblauch
- 2 TL gehackter, frischer Rosmarin (Alternativ: getrocknet)
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 150 g Feta
- 2 TL Zitronenschale
- Saft einer halben Zitrone
- 4 Datteln
- 2-3 EL gehackte Petersilie
- 2 TL Sonnenblumenkerne

Zutaten aus dem Vorrat:

- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1/4 TL Muskatnuss, frisch gerieben
- 50 g Butter oder Margarine
- 1 EL Honig (Alternativ: Agavendicksaft oder Ahornsirup)

Zubereitung

- Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit 2 EL Olivenöl einpinseln.
- Den Kürbis schälen, halbieren und entkernen. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kürbishälften auf ein großes Brett legen und links und rechts mit Kochlöffeln platzieren. Mit einem scharfen Messer quer alle 5 mm bis zu den Kochlöffeln einschneiden. In die Zwischenräume die Knoblauchscheiben stecken. Beide Hälften mit je 1 EL Öl beträufeln und einpinseln, mit je 1/4 TL Salz, 1/8 TL Pfeffer, 1/8 TL Muskatnuss und 1 TL Rosmarin würzen und einreiben. 45 Minuten im Ofen backen. Wenn der Knoblauch braun wird, abdecken.
- Nach der Backzeit die Kürbishälften mit Butterflocken belegen und mit Honig beträufeln, weitere 10 Minuten backen. Der Kürbis sollte weich sein, aber nicht in sich zusammenfallen.
- In der Zwischenzeit für das Käsebett den Ziegenkäse, den Feta, Zitronenschale und -saft, 1 EL Olivenöl und 1/4 TL Salz sowie Pfeffer miteinander cremig pürieren und je nach Anzahl der Portionen auf Tellern verteilen. Datteln entkernen und kleinhacken, Petersilie kleinschneiden.
- Den Kürbis auf die Käsecreme legen und mit den Datteln, der Petersilie und den Sonnenblumenkernen bestreuen. Noch etwas Olivenöl darüber träufeln.

Tipps

Besonders lecker wird es, wenn man ein Würzöl Olive mit Zitrone verwendet. Die Kürbiskerne kann man wunderbar waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl rösten. Mit Salz und z.B. Curry oder getrockneten Kräutern nach Geschmack würzen. Zum Kürbis schmeckt hervorragend ein Feldsalat. Die Kürbiskerne können dafür als Topping verwendet werden.