

Rezept für superschnelle Kürbisspalten mit Rot-Weiß-Dip



TIPP!!!

Suche dir am besten vorher alle Zutaten zusammen, dann hast du alles parat und kannst dich auf das Kochen konzentrieren!

Zutaten für 4 Portionen :

1 kleiner Kürbis
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Thymian
Rosmarin

Tomatendip:
100 ml Wasser
2 EL Tomatenmark
2 frische Tomaten
(in kleinen Stücken)
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

Knoblauchdip:
4 EL Joghurt
1 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
(gepresst)
Salz
Pfeffer

Und so wird's gemacht:

1. Kürbis waschen und halbieren, lass dir dabei von einer erwachsenen Person helfen!
2. Kerne entfernen, aber nicht wegschmeißen, du kannst sie z.B. trocknen und rösten
3. Kürbis in dünne Spalten schneiden, Schale kann beim Hokkaido dran bleiben
4. Spalten in einer Schüssel mit Öl und Gewürzen vermischen
5. Spalten auf ein Backblech legen und bei 190 Grad ca. 30 min backen
6. Sie sind fertig, wenn die Ränder gebräunt sind und das Fruchtfleisch weich ist

Fertig!!!

Für die beiden Dips:

Jeweils die Zutaten vermengen und mit Salz & Pfeffer abschmecken!

Für Schlaubeeren: Wissenswertes über den Hokkaido

Der Name kommt aus Japan, von der Insel Hokkaido, wo er vor mehr als 100 Jahren erstmals gezüchtet wurde. In Deutschland wird er erst seit ca. 25 Jahren angebaut. Bei guter Lagerung (kühl, dunkel, gut belüftet) kann er bis zu einem Jahr haltbar sein.