

Butternusskürbis mit Bacon und Knoblauch

Zutaten:

- 1 kg Butternuss-Kürbis (1 Butternuss-Kürbis)
- 160 g Putenspeck
- 6 frische Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchknolle
- Pfeffer aus der Mühle
- 40 ml Olivenöl
- 60 g Kürbiskerne
- grobes Meersalz

Zubereitung:

1. Kürbis putzen, waschen, längs vierteln und die Kerne auskratzen. Kürbisviertel mit Speck umwickeln und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Lorbeerblätter zwischen Kürbisviertel stecken, Knoblauch halbieren und dazugeben. Mit Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft: 140 °C; Gas: Stufe 2) etwa 45 Minuten garen, bis sich der Kürbis leicht einstechen lässt.
2. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten. Kürbis aus dem Backofen nehmen und Kerne darüber verteilen. Mit grobem Meersalz bestreuen.



Butternusskürbis:

- Stärkt die Sehkraft
- Hilft der Haut
- Tut Sportlern besonders gut
- Kann beim Abnehmen helfen
- Wirkt sanft entwässernd
- Ist perfekt für Low-Carb-Fans
- Bekommt auch Empfindlichen gut

RW 41

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/kuerbis-mit-bacon-knoblauch-und-lorbeer-0>

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de