Ofen-Kürbis mit Feta und Tomaten

- 25 min Zubereitungszeit
- 40 min Kochzeit
- 965 kcal pro Portion
- Mittel
- Deutsche Küche
- International
- Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

1	Hokkaido-Kürbis
2	Zwiebeln, rot
2	Knoblauchzehen
10	Cherrytomaten
200 g	Feta
30 g	Kürbiskerne
0,50	Bund Thymian
1	Baguette
50 ml	Olivenöl
1 Prise	Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Kürbis abwaschen, Strunk entfernen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen. Anschließend in mundgerechte Stück schneiden. In einer großen Auflaufform nebeneinander verteilen.
2. Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten abwaschen und halbieren. Alles zwischen dem Kürbis verteilen.
3. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Feta in der Mitte der Auflaufform zwischen dem Kürbis platzieren. Olivenöl über alles drüber träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne darüber streuen. Thymian auf dem Auflauf verteilen. Anschließend im Ofen ca. 30 Min. backen.
4. Baguette in Scheiben schneiden. Kürbis zusammen mit dem Baguette auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	649kJ /156kcal	4.021kJ /965kcal
Fett	10g	58g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	13g	76g
davon Zucker	3g	18g
Eiweiß	6g	32g
Salz	1g	5g