



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW34 | 2024

# Ofenkürbis mit Rucola, Walnuss und Parmesan

2 Portionen

## Zutaten

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 40 g Walnusskerne grob gehackt
- ca. 100 g Rucola
- ca. 30 g Parmesan in Späne gehobelt

### Für das Würzöl

- 2-3 EL gutes Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 Msp. Chiliflocken nach Belieben
- 1 Zweig Rosmarin frisch oder getrocknet (ca. 1 EL.)

### Für das Salat-Dressing

- 2 EL Essig
- 1 EL Honig
- Salz Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

## Zubereitung

Zuerst den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Walnusskerne grob hacken. Anschließend das Kürbisstück putzen, waschen, entkernen, vierteln und in etwa ½ cm dünne Spalten schneiden. Diese in einer Schüssel mit Würzöl (in einer Schüssel das Olivenöl mit Salz, Chiliflocken und Rosmarin mischen.) vermischen und nebeneinander auf das vorbereitete Backblech legen. Den Kürbis im heißen Ofen insgesamt etwa 10 Minuten weich backen. Nach 5 Minuten die gehackten Walnusskerne hinzufügen und weitere 5 Minuten mitrösten lassen. Währenddessen den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und auf zwei großen Tellern verteilen. Für das Salat-Dressing Weißweinessig, Honig, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und gut verquirlen. Danach das Olivenöl unterschlagen und das fertige Dressing über den Rucola träufeln. Zum Schluss die gebackenen Kürbisspalten und die gerösteten Walnüsse aus dem Ofen nehmen und auf dem Salat verteilen. Parmesan mit einem Sparschäler in Späne hobeln, über den Salat streuen und sofort servieren.