

Geschmorter Kürbis aus dem Backofen

Der Kürbis ist ein sehr verdauungsschonendes Gemüse und besitzt süße, nährnde und wärmende Eigenschaften. Kürbis harmonisiert Vata und Pitta und ist ein besonders bekömmliches Herbst- und Wintergemüse zum Vata-Ausgleich.

Dieses einfache Gemüsegericht eignet sich besonders zu Getreide oder Nudeln und kann auch mit Zucchini, Paprikaschoten, Süßkartoffeln oder Rote Bete zubereitet werden.

Zum Vata-Ausgleich ein paar Rosinen und einige Würfel Panierkäse untermischen.

Zum Pitta-Ausgleich etwas Tofu dazugeben und am Ende mit frischen Kräutern bestreuen.

Zum Kapha-Ausgleich eine frische Chilischote fein schneiden und unter die Marinade geben.

Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Hokkaidokürbis
1 Knoblauchzehe, gepresst
eine Handvoll Rosinen
2 EL Sesamsamen

Für die Marinade:

6 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup
3 EL Sojasoße
1 EL Zitronensaft
2 EL Rosmarinnadeln
½ TL Ingwer, gemahlen
½ TL Salz



Zubereitung

Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen.

Den Kürbis vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden.

Alle Zutaten für die Marinade mit der gepressten Knoblauchzehe und 3 EL Wasser vermischen.

Die Marinade in eine Auflaufform geben.

Die Kürbisscheiben einlegen und in der Marinade wälzen.

Rosinen und evtl. noch Rosmarinzweige dazu geben.

Sesamsamen darüber streuen.

Die Form in den heißen Backofen stellen und den Kürbis etwa 40 Minuten backen, bis er weich und etwas angebräunt ist.