

Ofenkürbis

Vegan, glutenfrei, laktosefrei



1 Hokkaido-Kürbis

1 TL Ceylon Zimt

6 EL Kokosöl (erwärmt)

30g Koriander (auch TK)

1 Knoblauchzehe

1 Handvoll Kürbiskerne

250g veganer Joghurt

2 EL Chilisoße

Salz und Pfeffer

Den Kürbis entkernen und in Stücke schneiden (ca. 2x 6cm groß).

2 EL Öl mit Zimt und kräftig Salz und Pfeffer anrühren und zu den Kürbistücken geben, so dass alle damit überzogen sind. Danach werden sie auf ein Backblech gegeben und bei 220°C ca. 30min gebacken. Etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 4 EL Öl mit klein gepresstem Knoblauch, Koriander und Salz in einem Mixer zu einem Kräuteröl mixen. Beiseitestellen.

Joghurt mit Chilisoße verrühren.

In einer Pfanne die Kürbiskerne anrösten.

Die Kürbisspalten in eine Schale oder auf einen Teller legen und den Chilijoghurt, das Kräuteröl und die Kürbiskerne darüber verteile,

Dazu passt ein Saatenbrot.

Auch toll als Teil einer orientalischen Mezze-Variation

