

## Ofen Kürbis Saltimbocca Art



### Einfaches und schnelles Rezept für köstlichen Kürbis aus dem Ofen mit Schinken, Salbei und Fetakäse

Grad noch war er auf meinem Teller – schon kommt er auf den Blog: der Ofenkürbis nach Saltimbocca Art, den ich heute als schnelles Homeoffice Mittagessen für mich und meinen Mann zubereitet habe.

„Sterneküche“, sagt dieser, nachdem er zunächst skeptisch vom Kürbis probiert hat. Und ja, ich bin ein bisschen stolz...

Dabei macht sich dieses Kürbisgericht quasi fast allein im Backofen. Die Zubereitung kostet dich nicht mehr als 15 Minuten und dann brauchst du noch 20 Minuten Geduld, während der Kürbis im Ofen bäckt.

Ich habe einen kleinen Hokkaido-Kürbis verwendet – als Hauptgericht war das für meinen Mann und mich genau die richtige Menge. Als Beilage oder Gruß aus der Küche reicht es locker für 5 Personen.

### Zutaten für 1 Blech Ofenkürbis:

- 1 kleinen Hokkaido Kürbis
- Schwarzwälder Schinken oder eine Alternative von deinem regionalen Metzger
- Feta-Käse
- Einige Salbeiblättchen
- optional Rosmarin
- Olivenöl

- 3-4 Knoblauchzehen

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 20 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 35 Minuten

## So bereitest du den Ofenkürbis zu

1. Wasche den Hokkaidokürbis gut ab. Schälen brauchst du ihn nicht, entferne aber das Kerngehäuse und schneide ihn in dünne Spalten.
2. Lege diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech.
3. Nun verteilst du die Salbeiblättchen darüber und wickelst dann grob eine halbe Scheibe Schinken um jede Kürbisspalte.
4. Brösel den Fetakäse klein und streue ihn über das Blech.
5. Außerdem schälst du nun deine Knoblauchzehen, teilst sie jeweils in 2-3 Stücke und gibst sie zwischen die Kürbisspalten.
6. Träufle nun noch etwas Olivenöl über alles und backe deinen Ofenkürbis dann für ca. 20 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen.



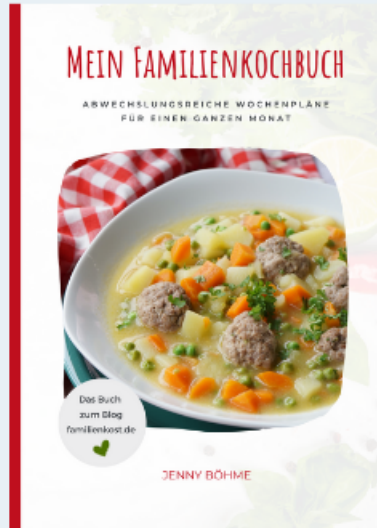
Serviere den Kürbis dann noch warm. Würzen brauchst du ihn in der Regel nicht, da sowohl Schinken als auch Fetakäse viel Aroma abgeben. Ich kann mir aber Chilliflocken sehr gut als Ergänzung vorstellen.

Dieses Gericht eignet sich auch sehr gut für kleine Kinder, denen du die Kürbisspalten pur oder nur mit Feta-Käse überbacken anbieten kannst.

**Unsere Empfehlung für Dich:**

## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>