

WÜRZIGER OFEN-KÜRBIS MIT VEGANEM DIP

Schwierigkeit: einfach / ca. 40 Min. Arbeitszeit

Der Hokkaido-Kürbis zählt zu den absoluten Gemüse-Klassikern im Herbst und eignet sich gut für Suppen, Salate oder auch für einen saftigen Kuchen zu machen. Wer Lust auf Ofenkürbis mit veganem Dip hat, sollte sich dieses Rezept hier ansehen.

ZUTATEN

ca. Für 3-4 Personen

1 kg	Hokkaido Kürbis (etwa 1,2 kg)
2	Knoblauchzehen
200 ml	Olivenöl
3 TL	Kreuzkümmel (zerkleinert)
2 TL	Paprikapulver
1 TL	Curry, Salz und Pfeffer
250 gr	Soja-Joghurt
200 gr	Soja-Sahne (oder eine andere vegane Sahne)
½ TL	scharfer Senf
1 Msp	Guarkernmehl
½	fein geriebene Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer und Schabzieger Klee



ZUBEREITUNG

Kürbis:

Den Hokkaido-Kürbis gründlich waschen und vom Stiel befreien. Den Kürbis halbieren, entkernen und anschließend in 2-3 cm dicke Spalten schneiden. Beim Hokkaido-Kürbis kann die Schale mitgegessen werden. Den Knoblauch (2 Zehen) fein zerreiben und mit den anderen Zutaten (Kreuzkümmel, Paprikapulver, Curry, Salz und Pfeffer) in das Öl gegeben. Die Kürbisspalten großzügig mit Marinade bestreichen und durchziehen lassen. Zum Garen wird der Kürbis in eine Auflaufform gegeben und im Backofen bei 200° C etwa 25 Minuten gebacken.

Dip:

Alle restlichen Zutaten in einer Schüssel gründlich verrühren und mindestens eine Stunde ziehen lassen, damit das Guarkernmehl den Dip binden kann.