



Zitronenzeste, der Minze, dem Knoblauch und ein wenig Salz verrühren.  
Den Joghurt zu den Hokkaidoschiffchen servieren.

# KÜRBIS – HOKKAIDO GEBACKEN MIT HONIG

## 4 Portionen

### Zutaten:

- Ein kleiner Hokkaido Kürbis (12-14 cm)
- Eine frische rote Chilischote
- Sesamkörner
- Ein Bund Minze
- Zitronensaft
- Vollmilchjoghurt
- Eine BIO-Zitrone
- Honig
- Olivenöl
- Salz/Schwarzer Pfeffer
- Knoblauchzehen
- Muskatnuss

### So wird's gemacht:

Den Hokkaido-Kürbis waschen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Jetzt den Kürbis in Schiffchen schneiden.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Würfelchen schneiden. Mit drei Esslöffel Honig, sechs Esslöffel Zitronensaft, 20 Gramm Sesamkörnern, Salz und Öl verrühren. Kürbisspalten nebeneinander in eine große Auflaufform legen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann mit dem Zitronen-Honigsaft beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 35 Min. backen.

In der Zwischenzeit die Minzblätter zupfen und fein schneiden. Zitronenschale mit dem Zestenreißer von der BIO-Zitrone abreiben oder abschneiden.

Eine große Knoblauchzehe fein hacken. Nun den Joghurt mit der



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN