Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Knuspriger Hokkaido mit Feta

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g Feta
- 2 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 TL GEFRO Bio Griechenland Würzmischung
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung "Indisch Curry"
- 1 EL Honig
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Walnüsse

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Knuspriger Hokkaido mit Feta

Rezept für 3 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:
473 kcal Brennwert 34 g Fett 24 g Kohlenhydrate 7,3 g Ballaststoffe 16 g Eiweiß

1 Backofen vorheizen

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Hokkaido waschen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

2 Zutaten auf dem Blech verteilen

Den Feta mittig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Kürbiswürfel darum verteilen und mit GEFRO BIO Olivenöl Nativ Extra beträufeln. Knoblauch und Honig darübergeben.

3 Würzen

Den Kürbis mit der GEFRO BIO Würzmischung Griechenland Mix und der GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen. Die Walnüsse darüberstreuen.

4 Backen

Alles für etwa 20 Minuten im Backofen backen, bis der Kürbis weich und leicht gebräunt ist und der Feta cremig wird.

5 Servieren

Den Feta leicht zerdrücken und mit dem Kürbis vermengen. Direkt warm servieren.
Tipp: Dazu passt frisches Baguette oder ein knackiger Blattsalat. Kurz vor dem Servieren noch etwas GEFRO BIO Olivenöl Nativ Extra darübergeben - das sorgt für ein besonders feines Aroma.