

Kürbis-Quickie

schmackhaft, regional, saisonal

- 1 Hokaido
- 1 Aubergine
- 1 Süßkartoffel oder 2-3 mittelgroße Kartoffeln
- 2-3 rote Zwiebeln
- 10 Zehen Knoblauch
- NEMEON Olivenöl
- Kürbiskernöl
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Oregano
- Sesam

Man nehme zwei kleine Schälchen, gieße in die eine reichlich Olivenöl, und setze dieses mit Kräutersalz, Oregano und einer gehackten Knoblauchzehe an. In die andere gieße ich einen Mix aus viel Olivenöl und etwas Kürbiskernöl und würze diese Ölmixtur mit Kräutersalz, Pfeffer und ebenfalls einer gehackten Knoblauchzehe.

Danach die Aubergine und die geschälte Süßkartoffel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen, in 1-2 cm dicke Stücke schneiden. Den Ofen auf 180°C Grad vorheizen.

Die Öle dürften jetzt gut durchgezogen sein. Die Süßkartoffel und Auberginen in die Schale mit dem Knoblauch-Oregano-Olivenöl tunken und die Kürbisspalten mit einem Pinsel mit dem Oliven-/Kürbiskernöl großzügig einpinseln.

Die Zwiebeln nicht schälen, halbieren und mit der geschnittenen Seite das restliche Öl aus den Schälchen aufwischen. Alles auf ein Backblech legen und die Kürbisspalten noch zusätzlich mit Sesam bestreuen. Bei 180° Grad ca. eine 1/4 Stunde backen, dann die restlichen Knoblauchzehen ungeschält einfach dazwischen streuen und etwa weitere 30 Minuten backen.

