
Rezeptidee für den Herbst: Kürbis- und Kartoffelspalten

Andrea und Friedrich haben beim Kürbiswettbewerb gewonnen und gleich die halbe Stadt zum Feiern eingeladen. Auf zwei großen Ofenblechen gibt es im Garten Kürbis- und Kartoffelspalten. Das ist praktisch: wenn ein Blech fertig ist, kommt gleich das nächste in den Ofen..

Kürbisspalten

Zutaten für 4 Portionen:

1 kl. Hokkaido-Kürbis (800 g)
4 getrocknete Tomaten in Öl
½ Zitrone
4 EL Öl
2 TL Salz
4 EL Körnermix (z.B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne)



Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren – dabei am besten auf ein Brett legen – und mit einem Löffel die Kerne auskratzen. Das Kürbisfruchtfleisch nun in fingerdicke Spalten schneiden. Hokkaidos sind hart und deshalb etwas störrisch, du brauchst also einen Erwachsenen, der dir hilft.

Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen und dann quer in Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen. Tomaten, Zitronensaft, Öl und Körner mischen. Die Kürbistreifen darin wenden, dabei salzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Kürbisspalten auf das Blech legen und auf die mittlere Schiene in den heißen Ofen schieben. Nach 20–25 Minuten ist der Kürbis fertig.

Rosmarinkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Kartoffeln
frische Rosmarinzweige
4 EL Olivenöl
2 TL Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit einer Bürste oder einem Stahlschwamm gründlich schrubben, der Länge nach halbieren.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen entfernen. Die Nadeln und das Öl mischen. Die Kartoffeln darin wenden und salzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Kartoffeln mit der Schnittseite aufs Backpapier legen und auf die mittlere Schiene in den heißen Ofen schieben. Nach 25–30 Minuten sind sie fertig.

Rezept aus:

Das große Wimmel-Kochbuch (von Dagmar von Cramm und Rotraut Susanne Berner)