



Ofenkürbis mit Knoblauchquark

2-4 Portionen

Zutaten:

1 Kürbis, Butternuss oder Hokkaido
2 TL Olivenöl
Salz & Pfeffer
Rosmarin
200 g Magerquark
2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Dann den Kürbis in Spalten oder Würfel schneiden.
3. Das Öl in einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer und Rosmarin (Mengen nach Belieben) verrühren, dann den Kürbis hineingeben und alles gut miteinander verrühren.
4. Den Kürbis auf dem Backblech ausbreiten, dieses auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und gut 20 Minuten garen. (Butternuss braucht mit Schale etwas länger, daher am besten nach den 20 Minuten die Temperatur etwas herunterdrehen und weitere 10 Minuten garen.)
5. In der Zwischenzeit den Quark kräftig mit Salz & Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen schälen, durch eine Presse in den Quark drücken und gut miteinander verrühren.
6. Den Kürbis mit dem Quark zum Dippen anrichten und genießen.