

**Kochen**

**Dr. Stefanie Ackermann**

**Montag, den 17.10.2022**

**Ofenkürbis mit Feta und Walnüssen**

**Für 2-3 Personen**

**Zutaten**

1 kleiner Hokkaidokürbis - etwa 750 g  
1 Zwiebel  
150 g Feta  
3 EL Olivenöl  
Etwas Thymian und Rosmarin (Zweige), grob zerkleinert  
Salz  
2 EL Wasser  
50 g Walnusskerne  
Optional: 2 TL Honig

**Zubereitung**

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Kürbis waschen, vierteln und die Kerne entfernen - Schale bleibt dran.  
Zwiebel schälen und halbieren. Den Kürbis und die Zwiebel in Spalten schneiden, mit Olivenöl und Kräutern mischen und etwas salzen.  
Mariniertes Gemüse in eine Auflaufform geben und 2 EL Wasser zugeben.  
Feta zerbröseln und auf dem Kürbis verteilen.  
Walnüsse grob zerkleinern und nach 10 min zugeben. Kürbis insgesamt ca. 30-35 min. backen.  
Aus dem Ofen nehmen und mit Honig beträufeln.

TIPP: Dazu passt prima eine Portion Feldsalat oder Endiviensalat mit Balsamico-Olivenöl Dressing.