



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Butternutkürbis mit Orangen-Parmesan- Kräuterkruste

Zutaten

- 1 Stück(e) Butternutkürbnis (ca. 350g)
- 1 Esslöffel Dr. Budwig Natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweig(e) Thymian
- 2 Zweig(e) Rosmarin
- 2 Zweig(e) Salbei
- 2 Esslöffel Parmesan, frisch gerieben
- 0.5 Stück(e) Bio-Orange, Abrieb und Saft
- 1 Esslöffel Pinienkerne
- 1 Teelöffel Semmelbrösel
- 1 Prise(n) Salz, Pfeffer, Chili
- 1 Esslöffel Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 500 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 170 °C vorheizen. Kürbis waschen, entkernen und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Olivenöl bestreichen.
2. Für die Kräuterkruste Knoblauch schälen und hacken. Kräuter fein schneiden, Parmesan reiben. Orange heiß abspülen, Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Kräuter, Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne, Semmelbrösel und Orangenabrieb vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und einem Spritzer Orangensaft abschmecken.
3. Mischung gleichmäßig über die Kürbisscheiben geben. Im Ofen ca. 15–18 Minuten backen, bis der Kürbis weich und die Kruste goldbraun ist.
4. Kurz abkühlen lassen und mit Kürbiskernöl beträufeln. Sofort genießen!