



## Butternutkürbis mit Orangen-Parmesan- Kräuterkruste

### Zutaten

- 1 Stück(e) Butternutkürbis (ca. 350g)
- 1 Esslöffel Biophenolia 300+ Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 0.5 Bündel Thymian
- 0.5 Bündel Rosmarin
- 0.5 Bündel Salbei
- 2 Esslöffel Parmesan
- 0.5 Stück(e) Orange
- 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. Den Backofen auf 170° C vorheizen. Den Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Rost legen und mit Biophenolia 300+ bestreichen.

2. Nun die Kräuterkruste vorbereiten. Dafür den Knoblauch schälen und in grobe Stücke hacken, die Kräuter waschen, gut trocknen und fein hacken und den Parmesan reiben. Außerdem die Orange heiß abspülen, abreiben und den Saft auspressen.

3. Die gehackten Kräuter mit Parmesan, Knoblauch, Pinienkernen, Semmelbrösel und Orangenabrieb vermengen und mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas ausgepresstem Orangensaft abschmecken. Den Kräuter-Parmesanmix über die Kürbisscheiben verteilen und für ca. 15-18 Min. in den Ofen geben.

4. Die Kürbisscheiben nach dem Backen etwas abkühlen lassen und anschließend mit dem Dr. Budwig Kürbiskernöl beträufeln.