



Gebackener Kürbis mit Ei

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 45 min **Gesamtzeit:** 55 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 700 kcal

Zutaten

800 g Kürbis

1 Stück(e) unbehandelte Zitrone

500 g kleine Kartoffeln - gewaschen und längs halbiert mit Schale

4 Stück(e) frische Eier

20 g frischer Ingwer - gerieben

80 g grob gehackten Gruyere oder anderen würzigen Hartkäse

2 Esslöffel einfaches Olivenöl

2 Esslöffel gute Sojasauce

2 Esslöffel Sauerrahm oder Kräuterquark

Lorbeerblätter, frische Rosmarinzweige

Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, scharfes Currypulver, Cayenne, Zimtpulver, Zitronenschale

Zubereitung

1. Ofen auf 220°C Umluft vorheizen.
2. Den Kürbis längs oder quer halbieren und die Kerne mit einem Suppenlöffel entfernen.
3. Den Kürbis auf ein Blech mit Backpapier legen und mit den Gewürzen, dem Ingwer, etwas Öl, Zitronensaft und Schale und Sojasauce kräftig würzen. Rosmarinzweige und Lorbeerblätter



Es gibt nie genug Kräuter!

4. Die Kürbishälften dann auf die Schnittfläche umdrehen.

5. Die längs halbierten Kartoffeln mit etwas Öl, gehacktem frischem Rosmarin, Gewürzsalz und schwarzem Pfeffer würzen und ebenfalls mit der Schnittfläche nach unten zu den Kürbissen aufs Backblech legen.

Kürbis und Kartoffelhälften auf Backblech

Alles vorbereitet auf dem Blech

6. Die Kartoffeln und Kürbisstücke 30 Minuten bei 220°C backen. Das Blech nach 15 Minuten um 180° drehen.

7. Die Kürbisstücke umdrehen und die Kräuter entfernen. Nun wird der Käse auf die Kürbisse verteilt, eine Kartoffel mit der Schnittfläche nach oben in den Kürbis gelegt und 1 bis 2 Eier pro Kürbis in ein Glas aufgeschlagen und vorsichtig in den Kürbis gegeben.

8. Alles weitere 10 – 12 Minuten wachweich backen.

9. Den Kürbis mit den gebackenen Kartoffeln auf einem Teller anrichten und mit etwas Sauerrahm servieren.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Abwechslung kannst Du ganz einfach bei der Würzung und den Beilagen herbeizaubern. Der gebackene Kürbis passt auch wunderbar zu einem frischen Salat.

Lässt Du Dich auch gerne von Klassikern inspirieren und wandelst diese dann ab? Schreib mir Deine Tipps!



Guten Appetit!