

## Hokkaido-Kürbis | Vorbereitung

Dauer: 55 min  
Schwierigkeit: Leicht  
Zusatzinfos: Vegetarisch

### Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis

## Zubereitung

- 1 Der Hokkaido-Kürbis hat den Vorteil, dass er nicht geschält werden muss.
- 2 Den Kürbis zunächst gründlich waschen und abbürsten.
- 3 Kürbis in Viertel schneiden und mit dem Kerngehäuse im Backofen auf einem Backblech bei 175°C Umluft für 35 Minuten backen.
- 4 Anschließend aus dem Ofen nehmen und noch mindestens 10 Minuten nachziehen und ausdampfen lassen. Der Kürbis ist nun gegart aber noch schnittfest und somit ideal mühelos weiterzuverarbeiten.
- 5 Mit einem Löffel das Kerngehäuse ausschaben und den Kürbis in jeweils entsprechende Stücke schneiden.
- 6 Der Kürbis kann auch gut im Kühlschrank für 1-2 Tage gehalten werden, wenn man nicht gleich den ganzen Kürbis essen möchte.