

gebackene Kürbisspalten

Zutaten

- 1 kg Kürbisfleisch, in Spalten geschnitten
- 2 Chilischoten, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zu Mus zerdrückt
- 5 EL Sesamöl
- Salz

Zubereitung

- Aus Chili, Knoblauch, Öl, Salz eine Marinade rühren
- Die Kürbisspalten damit einpinseln
- Im Backofen oder Grill ca. 20 min. bei 220° backen

Dazu schmeckt Joghurt-Minz-Dip

- 250g Joghurt
 - ½ Zitrone, Saft und Schalenabrieb
 - etwas Minze, fein gehackte
-
- Alles verrühren und mit Süßungsmittel abschmecken

Brett, Messer, Backblech, 2 Schüsseln