PVE Böheimkirchen
Zentrum für medizinische und soziale Nahversorgung

Viel Freude beim Nachkochen!

KOCH REZEPT DES MONATS

Oktober 2025

Kürbis
auf Feta-Spiegel

Deine Zutaten

- 1 Butternusskürbis
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 Packung Fetakäse
- Frische Kräuter
- Salz
- Nüsse

Die Zubereitung

Den Kürbis halbieren, entkernen und schälen. Die Hälften fächerartig einschneiden. Dabei links und rechts je einen Kochlöffel neben den Kürbis legen, damit er nicht ganz durchgeschnitten wird.

Den Kürbis mit Olivenöl bestreichen und mit Salz bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen bei 170 °C Umluft ca. 45 Minuten backen, bis er weich ist.

In der Zwischenzeit den Feta mit Zitronensaft zu einer cremigen Masse vermixen. Die Fetacreme auf einer Platte verstreichen und den gebackenen Kürbis daraufsetzen.

Evtl. mit frischen Kräutern und Nüssen verfeinern

Gut zu wissen:

Kürbis ist reich an Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Dieses Vitamin unterstützt die Sehkraft, das Immunsystem und eine gesunde Haut.

Nährwerte pro Portion

KCAL

Menge für ca. 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

pro Portion 286,5 kcal/ 10,3 g EW/ 18,5 g Fett/ 17,5 g KH = ca. 2 KE

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs
Diätologin | PVE Böheimkirchen

GESUNDES BÖHEIMKIRCHEN | Tut gut!